Le pouvoir des livres via CHARIOW

Certificat de License de Produit Numérique

Détails de l'Achat

Produit: Devenez Inoubliable au Lit

Date d'Achat: August 19, 2026

ID de Commande: #SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Sous license pour: Michael Yao (michaelyao77@gmail.com)

Créateur: Le pouvoir des livres

Conditions d'Utilisation

• Ce produit est sous license pour votre usage personnel uniquement.

• La redistribution, la revente ou l'utilisation commerciale nécessite une autorisation écrite du créateur.

• Tous droits réservés par le créateur.

Besoin d'Aide ?

Besoin d'aide ? Écrivez-nous : mabenicot@gmail.com

Accédez à vos achats : https://portal.chariow.com

POUR LES HOMMES

Contrôler son érection - Retarder son éjaculation
Maîtriser le cunni - Rendre une femme fontaine...

L'Art de Baiser

La formation pro sur le sexe

POUR LES FEMMES

Bien savoir branler - Faire la meilleure fellation
Prendre du plaisir avec l'anal - Réussir son plan à trois...

michaelyao77@gmail.com 2026-03-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Vincent Body Expert

L'Art de Baiser

par

Vincent Body Expert

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53

Imprimerie Corep
ISBN : 978-2-9563560-2-8
Dépôt légal : juillet 2019

CopyrightDepot.com
Numéro : 00066449-3

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

SOMMAIRE

PRÉFACE 6

MESURER SON NIVEAU DE PERFORMANCE 10

SANTÉ & PRÉVENTION

Se protéger : les bons gestes à avoir 15
Comment éviter qu'un préservatif craque 17

POUR LES HOMMES

Avoir une érection solide 21
Être plus endurant 37
Le doigtage 48
La technique fontaine 65
Le cunni 70
Donner envie à une femme de faire de l'anal 75
Le plan à trois 83

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Baiser comme un Mâle Alpha 88
Ce que les femmes détestent 97
Les pièges tendus par certaines femmes 100

POUR LES FEMMES

La branlette 106
La fellation 116
La sodomie 125
Le plan à trois 132
Le massage érotique 137
La lingerie fine 144
Baiser comme une Femme Fatale 147
Ce que les hommes détestent 154
Les pièges tendus par certains hommes 157

POUR LES HOMMES & LES FEMMES

La double pénétration 161
Le fist vaginal 165
Les positions et les angles de pénétration 167
L'orgasme chez les femmes 179
Améliorer le niveau de baise 188
Désamorcer une situation de stress 195
Les causes de l'infidélité liées aux sexe 198

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

CLICHÉS VS RÉALITÉ

Quelle est la taille idéale de la bite ? 204
Les poils de bite : nul ou viril ? 207
Les femmes préfèrent faire l'amour ou baiser ? 210
Les femmes fontaines : mythe ou réalité ? 214

CONTRE CULTURE

L'absence des poils dans le porno 217
Le fantasme du viol chez les femmes 222
Obésité et problèmes sexuels 225
Les sextoys au sein du couple 229
Les aliments aphrodisiaques 233

QUIZZ - TESTEZ VOTRE PARTENAIRE ET VOS AMI(E)S

Quizz pour les hommes 237
Quizz pour les femmes 239

CONTACTS

241

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

PRÉFACE

1ère leçon : ne pas avoir peur de dire baiser

J'emploie toujours les mots "baise, bite, chatte, sucer" et non "faire l'amour, pénis, vagin et caresse buccale". Pour information, ni voyez aucun jugement négatif quand j'utilise ces mots. En fait, je préfère ces termes car ce sont les termes les plus utilisés par les hommes comme les femmes. J'ai plus souvent entendu une femme me dire "*baise-moi*" ou "*je veux te sucer*", qu'une femme me dire "*fais-moi l'amour*" ou "*je veux te faire une fellation*". Pareil pour les hommes. Je les ai plus souvent entendus dire à leur femme "*je vais te lécher*" que "*je vais te faire un cunnilingus*".
Alors pour être le plus proche de la réalité et du terrain, j'emploierai beaucoup ce vocabulaire. Si vous êtes allergique aux mots chatte, bite, baise, dépassez ces limites sinon vous ne deviendrez jamais une bête de sexe. Ça sera votre première leçon.

Présentation

Pour commencer, je m'appelle Vincent. Je suis Escort, Masseur érotique, Acteur porno et Instructeur en sexualité. J'ai baisé avec plus de 1 400 femmes, de catégories sociales, d'âges et de pays différents, comprenant des étudiantes, des femmes au foyer, des femmes enceintes, des mères de famille, des femmes d'affaires, des secrétaires, des mannequins, des femmes mondaines, des anorexiques, des obèses, des sourdes et muettes, des femmes

michaelyao77@gmail.com-2026-08-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

de grande taille, de petite taille, etc. Et parmi ces femmes se compose 80% de plan à trois avec des couples où les deux hommes s'occupent de la femme. Devenu Expert en sexualité, je transmets aux hommes et aux femmes toutes les meilleures techniques de baise pour procurer et recevoir le maximum de plaisir.

Décuplez le plaisir de votre partenaire et le vôtre

Que vous soyez débutant ou confirmé, mon constat sur le terrain est que les hommes comme les femmes pensent être techniquement à 100% de leur potentiel pour donner du plaisir. Mais en réalité, ces personnes ne sont qu'à 50 ou 60% de leur potentiel et toutes l'ignorent. Vous avez donc probablement une bonne marge de progression. Et c'est là que j'interviens pour vous former, afin que vous puissiez procurer des sensations beaucoup plus intenses et découvriez de nouveaux plaisirs orgasmiques.
Grâce à ce livre, les hommes et les femmes auront directement les bonnes étapes, les meilleures informations, et l'intégralité des techniques pour enfin avoir un niveau de professionnel. Bénéficier de mon expérience va vous permettre d'accéder au meilleur niveau, facilement et rapidement, et sans avoir eu besoin d'avoir de nombreux partenaires.

Regarder du porno ne permet pas aux personnes d'avoir une bonne connaissance du sexe

Concernant le sexe, il n'y a pas de transmission de connaissances d'un père à un fils, ou d'une mère à une fille. Chaque génération repart à zéro. Pourtant, tout le monde cherche à en apprendre plus sur ce sujet. Cependant, il n'y a aucune base de données tirée d'une expérience réelle et quantitative sur laquelle les gens puissent apprendre.
A l'heure actuelle et pour beaucoup de monde, le porno est la seule base de données accessibles. Néanmoins, et je suis bien placé pour vous le dire, le porno c'est de la fiction et cela n'a rien de réel. Au contraire, cela induit en erreur. Mon constat sur le terrain est que la grande majorité des hommes et des femmes reproduisent les techniques du porno sans comprendre leur

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

fonctionnement, ni leurs effets, et procurent finalement soit des moitiés de plaisir, soit de la douleur. Ces personnes ne savent pas exploiter tout le potentiel des techniques pour procurer un maximum de plaisir, ne savent pas maîtriser leur corps, ne connaissent pas correctement le fonctionnement du corps de leur partenaire, et reproduisent les pires clichés véhiculés par le porno. J'apporterai donc quelques éclaircissements à tout ça.

Le sexe s'apprend, pas les sentiments

Dans ce livre, vous ne trouverez que des techniques liées au sexe. Je n'aborde à aucun moment le côté sentimental. La technique s'apprend mais les sentiments ne s'apprennent pas et sont propres à chacun. Avec mes techniques, vous pouvez tout aussi bien être sentimental, sensuel ou prévenant, que sauvage, bestial ou brutal. Libre à vous de les adapter selon vos envies.

Ne faites que les techniques qui vous plaisent

J'explique toutes les techniques de cul de manière à ce que chaque personne puisse trouver ce qui l'intéresse et puisse le réaliser en donnant les meilleures sensations. Néanmoins, ce n'est pas parce que j'explique l'intégralité des techniques que vous devez toutes les faire. Certaines vous plairont et d'autres non. Alors ne faites que celles qui vous intéressent et qui vous plaisent.

Maintenant, je n'ai plus qu'à vous souhaiter une bonne lecture et bonne baise pour la suite !

michaelyao77@gmail.com - 2020-07-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

michaelyao77@gmail.com

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

MESURER SON NIVEAU DE PERFORMANCE

Connaissez-vous votre niveau de performance et celui de votre partenaire ? Beaucoup d'hommes et de femmes s'interrogent sur leur niveau à procurer du plaisir sans avoir de réponses, tandis que d'autres sont persuadés d'être bons, excellents, ou mauvais. Par ailleurs, chez les personnes qui ont connu peu de partenaires, beaucoup d'entre elles n'ont pas de base de comparaison pour savoir si leur partenaire est bon ou non.

Connaître le niveau de performance est très important car il va définir le niveau du plaisir sexuel que vous et votre partenaire allez ressentir. Et pour atteindre le summum du plaisir et des sensations inégalées, il faut que la performance se fasse des deux côtés.

Par conséquent, je vous ai préparé un rapide test qui va vous permettre de déterminer le niveau de performance de vous-même, et de votre partenaire, en comparant vos talents respectifs à ceux d'un professionnel.

NIVEAU DE PERFORMANCE

Comptez le nombre de compétences que vous ou votre partenaire disposez, et découvrez le niveau dans « Résultats du bilan ».

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Compétences d’un Expert

- Savoir comment avoir une érection toujours au top.
- Savoir baiser autant d’heures que l’on souhaite sans éjaculer avant de le décider.
- Connaître les 4 différentes techniques de doigtage.
- Maitriser la technique pour rendre une femme fontaine.
- Savoir donner envie à une femme de faire de l’anal et lui procurer du plaisir.
- Savoir procurer des orgasmes à volonté et facilement avec le doigtage, la pénétration vaginale, ou anale.
- Mettre en avant 10 atouts qui font de vous un Mâle Alpha aux yeux d’une femme.

Compétences d’une Experte

- Savoir branler un homme de 7 manières différentes.
- Maitriser les 3 principes pour faire la meilleure fellation.
- Savoir utiliser les différents angles de pénétration pour intensifier les sensations de l’homme.
- Pouvoir déclencher vos orgasmes facilement en stimulant votre point G durant la pénétration avec votre partenaire.
- Être capable de réguler l’excitation d’un homme afin de retarder son éjaculation.
- Savoir maitriser l’anal afin de n’avoir que du plaisir.
- Mettre en avant 8 atouts qui font de vous une Femme Fatale aux yeux d’un homme.

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 00:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Résultats du bilan

NIVEAU	NOMBRE DE COMPÉTENCES ACQUISES (sur un total de 7)
Expert	7
Doué	5 à 6
Correct	4
Basique	3
Débutant	0 à 2

PERFORMANCE ET CONSÉQUENCES

Si aucun des deux partenaires n'est performant

Si aucun des deux partenaires n'est performant, le plaisir sera moyen ou faible et, à un moment donné, la sexualité du couple va décliner, ce qui peut entrainer un arrêt total du sexe.

Si seulement un des deux partenaires est performant

Si seulement un des deux partenaires est performant, cela a tendance à créer une frustration chez la personne performante. Cette frustration se transforme ensuite très souvent soit en une relation extra conjugale pour compenser le faible niveau de son partenaire, soit en rupture pour s'orienter vers un partenaire plus performant.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Si les deux partenaires sont performants

Si les deux partenaires sont performants, c'est tout simplement des sensations de folies, et cela assure également une consolidation du couple.

CONCLUSION

Grâce à ce premier bilan, vous connaissez désormais votre véritable niveau, vos forces et lacunes, ainsi que le niveau de votre partenaire. Cette analyse va vous permettre de mieux cibler les domaines qui font défauts pour pouvoir les corriger et les transformer en redoutables atouts de plaisir pour vous-même ou votre partenaire.

Vous allez maintenant découvrir tout du long de cette formation, comment atteindre le niveau Expert, le perfectionner, ou l'enseigner à la personne de votre choix.

michaelyao77@gmail.com - 2026-02-09 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

SANTÉ ET PRÉVENTION

Se protéger : les bons gestes à avoir

Comment éviter qu'un préservatif craque

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53

ment est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La co
constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

SE PROTÉGER :
LES BONS GESTES À AVOIR

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53

LES MALADIES SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

C'est simple, tout peut s'attraper avec un rapport non protégé aussi bien par voie orale (fellation ou cunnilingus), que par voie vaginale ou anale. Avoir un rapport non protégé avec une personne dont vous n'avez pas connaissance de son état de santé via un test en laboratoire, c'est jouer à la roulette russe. Vous pouvez ne rien attraper, comme vous pouvez attraper une petite infection ou une mortelle.

Donc si vous souhaitez avoir un rapport avec une personne dont vous n'avez pas fait de test pour vous assurer qu'elle soit en bonne santé, utilisez toujours un préservatif pour les pénétrations vaginales ou anales. Pour la fellation, soit vous faites avec préservatif, soit vous n'en faites pas du tout. Quant au cunni, vous n'en faites pas.

TOUJOURS AVOIR DES PRÉSERVATIFS SUR SOI

Pas de préservatif, pas de baise

Conseil pour les femmes, si un mec vient sans préservatif et qu'il insiste pour baiser sans, parce qu'il a oublié d'en prendre ou qu'il n'aime pas avec, ne cédez pas et ne baisez pas. Préservez votre santé est la priorité.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Quant aux hommes, ayez toujours des préservatifs sur vous, que vous ayez une séance de baise de programmée ou non. Vous montrez clairement ce que vous voulez, sinon vous risquez de repartir les mains dans les poches.

Le risque de la grossesse non désirée

Autre conseil pour les hommes, vous entendrez souvent des femmes, que vous venez de rencontrer ou avec laquelle vous venez de débuter une relation, vous dire qu'elles préfèrent baiser sans préservatif pour des raisons de sensations, etc. Certaines vous vanteront tous leurs mérites et useront de tous leurs charmes pour vous inciter à baiser sans capote, en ajoutant qu'elles prennent la pilule et qu'il n'y a aucun danger qu'elles tombent enceintes.

Règle d'or : la confiance ne se donne pas, elle se gagne, et avec beaucoup de temps. On ne peut pas apporter de crédit à une personne sur ses seules paroles, qui affirme être en bonne santé, sans preuve médicale, ou croire qu'elle prend véritablement la pilule. C'est très souvent un piège à pigeons créé par une catégorie de femmes en mal d'enfant et qui sont prêtes à utiliser toutes les ruses possibles pour en avoir un à tout prix. Alors faites attention.

CONCLUSION

L'utilisation du préservatif est la solution la plus efficace pour anticiper tout problème de santé et de grossesse non désirée. C'est vrai que baiser avec une capote diminue les sensations d'environ 50%, mais baiser sans capote vous apportera de nombreux et d'importants problèmes. Après tout, moi ce que je vous apprends, c'est de baiser dans les meilleures conditions.

michaelyao77@gmail.com - 2026-05-20 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

COMMENT ÉVITER QU'UN PRÉSERVATIF CRAQUE

Pour avoir utilisé des milliers de préservatifs et de toute marque, je peux vous dire qu'ils peuvent tous craquer. Je vais donc vous expliquer leurs faiblesses, les erreurs que les hommes font, et comment éviter qu'un préservatif craque. Savoir sécuriser un préservatif est la 1ère connaissance de base à avoir pour maximiser votre sécurité, celle de votre partenaire, et avoir l'esprit tranquille.

COMMENT SAVOIR SI UN PRÉSERVATIF A CRAQUÉ ?

Le problème c'est lorsque le préservatif craque, on ne s'en aperçoit pas toujours immédiatement. Le préservatif reste sur la bite et seule l'extrémité est ouverte. Donc selon les hommes et leur sensibilité physique, certains vont détecter tout de suite qu'il a craqué, et d'autres seulement à la fin de leur rapport au moment de l'enlever. Quant aux femmes, elles peuvent le détecter au moment de l'éjaculation car elles vont sentir le liquide.

LES PROBLÈMES QUAND UN PRÉSERVATIF CRAQUE

Maladies et infections sexuellement transmissibles

Le premier grand problème est d'éventuellement recevoir ou de transmettre une maladie ou une infection sexuelle dont chacun ignore qu'il est porteur.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Une grossesse accidentelle

Le second grand problème est de faire tomber enceinte accidentellement la femme. La femme peut tomber enceinte s'il y a eu éjaculation complète, mais aussi sans éjaculation avec le liquide pré-séminal produit pendant le rapport.

COMMENT ÉVITER QU'UN PRÉSERVATIF CRAQUE

Ouvrir soigneusement l'emballage du préservatif

Pour les hommes qui aiment ouvrir le préservatif avec les dents, faites attention de ne pas percer celui-ci avec vos dents en déchirant l'emballage. Je vous conseille soit de saisir uniquement le rebord de l'emballage avec les dents, soit de l'ouvrir avec vos mains.

Poser correctement le préservatif

Pour poser un préservatif, il faut absolument laisser suffisamment d'espace pour le réservoir. Tout simplement parce que s'il n'y a pas assez d'espace au niveau du réservoir, lorsque vous allez baiser, le préservatif va s'étirer sur la bite et il va se percer. Et j'invite aussi les femmes à vérifier que leur mec le mette correctement et à leur faire la remarque si ce n'est pas le cas.

Ne jamais mettre deux préservatifs

Ceux qui pensent que mettre deux préservatifs apportent deux fois plus de résistance, c'est interdit ! Il faut savoir que si l'homme met deux préservatifs quand il baise, il va y avoir une friction entre les deux membranes, et celles-ci vont se déchirer. Donc, ne mettez toujours qu'un seul préservatif.

michaelyao77@gmail.com - 2026-03-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Changer de préservatif toutes les 15 min

Il est préférable de changer de préservatif si vous baisez au-delà de 15 min car le lubrifiant de celui-ci aura disparu passé ce délai, et le préservatif sera devenu sec et fragile. Et pour les femmes qui mouillent très peu, voire pas du tout, le lubrifiant du préservatif va partir aussi plus rapidement. Donc, il faut là aussi changer le préservatif toutes les 15 minutes environ. Le mieux pour savoir quand le changer, c'est de vérifier l'état du préservatif pendant votre rapport en le touchant et d'observer s'il y est encore suffisamment lubrifié ou non.

CONCLUSION

Pour conclure, si vous respectez tous ces principes, vous augmentez toutes vos chances de ne jamais être confronté à un préservatif qui craque et vous profiterez des plaisirs du sexe en toute sérénité.

michaelyao77@gmail.com 2026-08-19 00:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

POUR LES HOMMES

Avoir une érection solide

Être plus endurant

Le doigtage

La technique fontaine

Le cunni

Donner envie à une femme de faire de l'anal

Le plan à trois

Baiser comme un Mâle Alpha

Ce que les femmes détestent

Les pièges tendus par certaines femmes

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53

ment est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La co
constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

AVOIR UNE ÉRECTION SOLIDE

Très souvent, les hommes s'imaginent que pour avoir une érection solide, augmenter la force de celle-ci, ou résoudre un dysfonctionnement érectile, il faut s'exercer avec des méthodes, ou utiliser des accessoires, des crèmes, des lotions, des produits naturels ou chimiques. Mais c'est une erreur de penser ainsi.
Toutes ces idées inefficaces ne sont en fait que celles véhiculées par les industriels ayant flairé un important filon commercial auprès de nombreux hommes en recherche de solutions. Comprenez que les industriels n'ont aucun intérêt à apporter une solution définitive aux hommes. Ce qu'ils veulent c'est avoir une clientèle constamment insatisfaite pour renouveler leurs ventes avec de nouveaux articles année après année.

Passons au véritable fonctionnement du corps. La première chose à savoir c'est que le corps est naturellement programmé pour avoir des érections dures. Et si ces dernières rencontrent des difficultés ou ont une baisse d'énergie, c'est que des facteurs extérieurs interfèrent avec votre érection. Par conséquent, la seule méthode efficace sera de chercher et d'éliminer les facteurs d'une hygiène de vie inadéquate provocant une fatigue physique et mentale, ainsi que les facteurs industriels déréglant le bon fonctionnement de votre corps. Alors, voici mes conseils d'Expert pour toujours avoir la forme.

michaelyao77@gmail.com - 2025-08-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

RESPECTER LE TEMPS DE SOMMEIL

La femme en face de vous aura beau vous plaire, même si vous avez envie de baiser et que vous vous sentez plutôt en forme, si vous ne dormez pas suffisamment jour après jour, votre corps accumulera de la fatigue. Vous n'aurez beau ne pas voir la fatigue, celle-ci s'installera que vous le vouliez ou non, et bander deviendra plus difficile.
De son côté, le corps est programmé pour désactiver toutes les fonctions qu'il estime non prioritaires afin de retrouver de l'énergie. Par conséquent, il mettra en veille l'érection et vous empêchera de bander tout le temps nécessaire jusqu'à ce que vous ayez récupéré suffisamment d'énergie.
Donc si vous êtes concerné par des nuits courtes, pensez à récupérer votre forme en dormant plus, mais surtout plus tôt. Ne vous dites pas que vous récupérerez votre forme en ayant 10h de sommeil, de 2h du matin à midi. Respecter l'horloge biologique contribue vraiment à avoir une bonne érection.

ÉVITER DE BAISER A VOS HORAIRES DE SOMMEIL

Baiser au moment où vous commencez à avoir envie de dormir va diminuer vos performances. Vous risquez de ne pas avoir l'énergie suffisante pour bander correctement.
Pour avoir une érection à son plein potentiel, le mieux est de baiser aux heures où vous avez le plus d'énergie.

ÉVITER D'ÊTRE EN SURPOIDS

Être en surpoids ou en situation d'obésité peut avoir un impact très négatif sur la qualité des érections. Plus un homme a de masse graisseuse, plus ses artères se bouchent, et moins elles peuvent envoyer de pression pour irriguer la bite et la faire durcir.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

En cas de surpoids, la solution la plus efficace pour retrouver une érection solide sera de diminuer la masse graisseuse et de retrouver un poids de forme.

FAIRE DU SPORT SANS VOUS ÉPUISER

Trop de sport, à un très grand niveau, provoque une accumulation de fatigue pour le corps. Ceux qui rentrent régulièrement chez eux après leur séance de sport en étant dans un état d'épuisement total, vous imaginez bien que niveau énergie, vous êtes plutôt proche du Zéro. Et de l'énergie, il en faut pour bander.
Donc si vous faites beaucoup de sport et constatez une fatigue au niveau de vos érections, diminuez soit la fréquence de vos séances, soit leur intensité. Ne soyez pas épuisé et vous banderez mieux.

METTRE DE LA LUMIÈRE QUAND VOUS BAISEZ

Si vous comptez baiser dans le noir ou avec peu de lumière, c'est normal de ne pas bander. L'excitation passe par le visuel. Donc si on coupe le visuel ou qu'on le diminue, pas d'excitation, pas d'érection ou peu. C'est comme regarder un porno les yeux fermés.
Alors mettez toujours suffisamment de lumière pour bien voir afin d'assurer une excitation visuelle et une érection maximales.

MAITRISER LA POSE DE SON PRÉSERVATIF

Beaucoup d'hommes, qui utilisent un préservatif, me disent qu'au moment de le mettre, ils débandent. Cela s'explique par deux facteurs : l'esprit qui ne se focalise plus sur l'excitation, et un temps d'installation trop long.

michaelyao77@gmail.com 2026-03-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Trop de temps à chercher son préservatif

Si un homme met trop de temps à chercher un préservatif, son esprit va perdre le fil de l'excitation pour se concentrer sur un obstacle, et il arrive que l'érection disparaisse à ce moment-là.
Pour pallier à ce problème, sachez toujours où sont vos préservatifs, et mettez-les à portée de main pour minimiser le temps d'interruption de l'excitation.

Manque de concentration sur l'excitation

Quand un homme ouvre son préservatif, son esprit peut se focaliser sur l'action d'ouvrir, et non sur l'excitation que la femme lui procure. Bien que cette période soit courte, elle est suffisante pour faire arrêter de bander de nombreux hommes à ce moment-là.
Pour éviter cela, il suffit d'ouvrir son préservatif tout en se faisant branler ou sucer, et en se concentrant sur ses sensations et non sur le préservatif.

MODÉRER VOTRE CONSOMMATION DE SEXE

Il faut savoir que baiser ou se branler beaucoup crée une routine pour le corps. Au même titre que regarder beaucoup de porno crée une accoutumance de l'esprit. Le corps et l'esprit n'aiment pas la routine, même pour le sexe. C'est contraire à ce qui procure de l'excitation.
Par conséquent, diminuer la fréquence ou faire une période d'abstinence de 3 à 7 jours permet de mieux retrouver l'excitation après.

FOCALISER VOTRE ESPRIT UNIQUEMENT SUR VOTRE PLAISIR

Les hommes rencontrent également des problèmes d'érection car au moment de baiser, ils n'arrivent pas à mettre leurs problèmes personnels de côté et continuent de se focaliser dessus. Grosse erreur.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Si vous avez une faiblesse au niveau de l'érection, ne focalisez pas votre esprit dessus en vous disant « *faut que je bande, faut que je bande, etc* », sinon votre esprit va se focaliser sur la résolution d'un problème et non sur une excitation.
Autre point, si vous voulez baiser mais que vous êtes obnubilé par un problème de famille, de travail, de santé, d'argent ou autre, cela va diminuer votre excitation et votre érection.
Pareil, si vous êtes en train de baiser et vous commencez à réfléchir à autre chose, à vous énerver ou à avoir un fou rire. Toute autre idée que du sexe, dans votre esprit à ce moment-là, court-circuite votre excitation.
Autrement dit, pour éviter les problèmes d'érection liés à des pensées perturbatrices, focalisez votre esprit seulement sur les sources d'excitation, sur ce que vous aimeriez faire à votre partenaire, etc. Ne pensez à rien d'autre qu'au sexe et au plaisir.

MUSCLER LE PÉRINÉE

Les problèmes d'érection peuvent aussi être d'ordre physique avec un muscle du périnée trop relâché, trop faible. Donc quelques séances de muscu s'imposent avec des séries de contraction du périnée à faire de manière quotidienne sur 1 à 2 mois.
Vous pouvez faire cet exercice quand la bite est au repos, et quand celle-ci est en érection, chacun à son avantage. Au repos, cela permet de travailler discrètement n'importe où, au bureau, en voiture, dans les transports en commun, etc. Et en érection, cela offre un indicateur visuel qui permet de voir à quel moment l'érection se fatigue ou si elle est toujours forte à la fin de l'exercice. Entre ces 2 méthodes, je vous conseille de privilégier la phase en érection car elle offre un meilleur indicateur de votre robustesse.

Les exercices pour muscler le périnée

Débutez les premiers jours avec des séries de contraction de 2 secondes avec un temps de repos équivalent entre les séries. Plus vous vous sentez à l'aise les jours suivants, plus vous pouvez prolonger le temps de contraction à 5

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

sec, 10 sec, 15 sec, avec un temps de repos équivalent entre les séries. Votre objectif final sera d'attendre les 30 sec sans fatiguer à la fin de chaque série. Par ailleurs, si vous faites les exercices pendant la phase d'érection, il se peut que votre érection diminue sous l'effort de l'exercice, à force de contracter et décontracter. Donc pour continuer l'exercice, redonnez-lui de l'énergie et branlez-vous pendant la période de décontraction juste suffisamment pour faire durcir à nouveau la bite. Puis reprenez vos séries de muscu.

Une fois que vous avez atteint l'objectif des 30 sec, vous pouvez interrompre cet exercice. Inutile de faire ça tous les jours, durant plusieurs mois ou 1 an. Faites juste un contrôle tous les 2 mois en faisant l'exercice pour voir l'état de votre robustesse. Si votre érection a perdu un peu de sa puissance, vous reprenez les exercices le temps d'atteindre à nouveau l'objectif. Et si votre érection est toujours au top, vous ne continuez pas l'exercice les jours suivants. C'est tout aussi simple.

Muscler le périnée ne résout pas tous les problèmes liés à l'érection

Faire des séances de musculation du périnée est un très bon outil pour renforcer ses érections. Toutefois, la musculation augmentera la puissance de votre érection seulement si vous avez déjà éliminé les facteurs extérieurs qui peuvent perturber votre corps. Vous pourrez renforcer le muscle PC autant que vous voulez, si vous fatiguez votre corps ou le polluez avec des produits, vous n'éviterez pas des problèmes d'érection.

NE PAS ÉJACULER À CHAQUE BAISE

L'équilibre éjaculations/érection

Sachez que plus un homme baise et éjacule beaucoup sur l'espace d'une semaine, plus il gagne en endurance. Cependant, cette fréquence élevée d'éjaculations va aussi fatiguer le corps et diminuer l'érection.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Une fréquence élevée d'éjaculations diminue l'érection

Lorsque votre corps épuise ses réserves de sperme, celui-ci va diminuer vos érections pour vous donner un indicateur visuel qu'il est temps de vous reposer afin de reproduire du sperme. Et si vous avez épuisez tout votre stock de sperme, le corps peut également vous empêcher de bander totalement sur une courte durée de manière à vous obliger de faire une pause pour produire à nouveau du sperme. Pour le corps, le sexe n'est conçu que pour la reproduction. Donc s'il n'y a plus suffisamment de sperme, ou plus du tout, il désactive la fonction de l'érection le temps d'en reproduire.

L'astuce de pro : gérer sa fréquence d'éjaculations

Pour contourner cette désactivation temporaire de l'érection liée à une diminution du stock de sperme, et baiser beaucoup tout en gardant une érection puissante, le véritable secret sera de réduire le nombre d'éjaculations. S'imposer une rigueur qui va à l'encontre de ses pulsions, c'est ça aussi être un pro. Par ailleurs, appliquer cette règle est encore plus nécessaire quand l'homme prend de l'âge et que la puissance de l'érection diminue. Donc, si vous savez que vous allez baiser plusieurs fois dans la journée, n'éjaculez que pour la dernière cession de la journée. Et si vous savez que vous allez devoir baiser plusieurs jours consécutifs, il faudra même parfois s'interdire d'éjaculer totalement un jour, et n'éjaculer que 1 jour sur 2, ou 1 jour sur 3. Tout dépendra de votre forme du moment.

Le moment idéal pour arrêter de baiser

Habituellement une séance de baise s'arrête à partir du moment où l'homme a éjaculé. Comme cela ne sera plus le cas avec cette stratégie et que la femme n'a pas de problème d'endurance, les meilleurs moments pour arrêter votre séance seront soit au dernier orgasme que vous lui aurez procuré, soit quand vous l'aurez épuisé à fond. Comme ça, vous terminez sur une touche explosive.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Expliquer cette stratégie à sa conjointe

Pour éviter tout sentiment de frustration de la part d'une femme avec laquelle on vit, qui veut baiser tous les jours, ou beaucoup de fois par semaine, il faut lui expliquer les limites du fonctionnement du corps de l'homme, et qu'il ne peut pas éjaculer non-stop comme une machine, sans avoir à un moment donné une diminution de son érection, ou un arrêt momentané avant de retrouver la forme.
Dès lors où vous expliquez ça à une femme, elle comprend pourquoi vous faites ça, n'y voit aucun inconvénient à ce que vous diminuez votre nombre d'éjaculations, et ne ressent aucune frustration. Elle sait que c'est pour que vous soyez toujours opérationnel et que vous puissiez prolonger son plaisir. Elle sera toujours d'accord pour que son homme n'éjacule pas tant qu'elle peut baiser par la suite et qu'elle peut avoir son orgasme. Par ailleurs, elle ne sera pas vraiment privée d'éjaculation car elle y aura droit au moins 1 jour sur 2.

En tant que professionnel qui doit baiser beaucoup par semaine, gérer ma fréquence d'éjaculation par rapport à la dureté de mon érection et de mon endurance est fondamental. C'est ultra important de maitriser ça pour avoir une érection solide non-stop.

ÉLIMINER TOUS LES PRODUITS NOCIFS

Si en ayant respecté tous les points précédents, vous rencontrez toujours des problèmes d'érection, il est très probable que votre organisme ait été contaminé et déréglé par une pollution industrielle d'ordre alimentaire, médicamenteuse, hygiénique, ou cosmétique. Par conséquent, il faudra arrêter d'intoxiquer ou même désintoxiquer le corps de toutes les substances nocives qu'il a stockées (pesticides, insecticides, additifs, hormones, perturbateurs endocriniens, colorants industriels, conservateurs, molécules chimiques, métaux lourds, nanoparticules…) pour retrouver de bonnes érections.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Stopper les produits industriels et consommer bio

Une alimentation bio va permettre d'arrêter l'arrivée d'aliments pollués et perturbateurs pour votre corps. La nourriture bio étant également plus riches en micro-nutriments, elle peut aussi suffire à rétablir le bon fonctionnement du corps et à retrouver une érection fonctionnelle.

Des produits hygiéniques bio seront également nécessaires pour éviter que votre corps soit impacté par des agents chimiques perturbateurs présents dans des produits industriels tels que le savon, le gel douche, le shampoing, le dentifrice, la lessive, les crèmes hydratantes…

Le bio c'est bon pour la santé, mais d'un point de vue financier, c'est également un budget beaucoup plus élevé que la nourriture ordinaire. Si vous pouvez faire du 100% bio c'est bien, sinon adaptez le ratio bio/non bio par rapport à votre budget.

Éviter la consommation de sucre raffiné

Dans les éléments à éliminer, je vais faire également une mention spéciale au sucre raffiné qui est un réel poison pour l'érection. D'année en année, il y a de plus en plus d'hommes qui me contactent pour m'expliquer qu'ils rencontrent d'importants problèmes d'érection suite à l'apparition de leur diabète. Alors je ne vais pas vous faire un cours sur le diabète car ce serait très long, mais pour résumer, il en existe plusieurs formes dont une est due à une alimentation trop sucrée. Et concernant cette catégorie, certains hommes ont désormais de grandes difficultés à bander, et d'autres sont même devenus totalement impuissants. Quant aux médecins, ils leur annoncent malheureusement que c'est irréversible. Donc au final, ces hommes finissent par abandonner complètement leur sexualité car ils ont mal géré leur consommation de sucre avant l'apparition de leur maladie.

Suite à ces témoignages et à un reportage, j'ai donc décidé de tester une alimentation Zéro sucre raffiné pour découvrir s'il aurait des effets ou non

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

sur une personne en bonne santé. Donc fini les céréales du matin, le pain de mie, la confiture, les pâtes à tartiner, les viennoiseries, les yaourts aromatisés, les desserts et entremets, les sodas et eaux aromatisées, les biscuits, chocolats, et confiseries, les produits cuisinés, les surgelés cuisinés, etc. Je suis passé de 5 produits sucrés par jour, à 0. Et les effets se sont fait ressentir en même pas 1 semaine. Je bandais comme un taureau sans avoir rien changé d'autre. J'avais l'impression d'être dopé. Et les jours, où je faisais des écarts en consommant à nouveau des produits sucrés, les érections étaient aussitôt de moins bonne qualité. La différence était vraiment flagrante.

Par ailleurs, certains hommes font l'erreur de croire que leur grosse consommation de sucre n'est pas un problème pour eux car actuellement ils bandent normalement. Sauf que c'est une vision à court terme. Sur du moyen long terme, les gros consommateurs de sucre vont épuiser leur capital santé et rentrer dans une phase déclinante. Et une fois que le corps est trop endommagé, c'est très complexe pour faire machine arrière.

Alors pour les hommes qui veulent s'assurer d'avoir de bonnes érections jusqu'à la fin de leur vie, et non jusqu'à la moitié, ou même moins pour certains, regardez dans un premier temps le nombre de produits contenant du sucre que vous consommez, et réduisez-les à 1 produit maximum par jour, voire aucun si vous voulez être au top.

Éviter l'alcool, et les drogues

Ces deux facteurs sont une cause des baisses de l'érection. Vous savez tous que l'alcool, le cannabis et d'autres drogues diminuent les réflexes au volant. Et bien pour la baise, c'est la même chose. Ça fait manquer de punch, endort le corps, et la bite. À noter que la consommation régulière d'alcool diminue également le niveau de testostérone (hormone mâle) nécessaire au bon fonctionnement de l'érection, et augmente le niveau d'œstrogène (hormone femelle) qui amplifie les problèmes d'érection.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

En somme, lorsque vous savez que vous allez baiser, prévoyez de vous abstenir de consommer de l'alcool ou des drogues au moins le jour même afin de garantir une bonne érection.

Éviter les produits pour bander

Je vous déconseille les produits style viagra, poppers, etc. Vous risquez d'avoir une dépendance à ces produits pour bander car vous ne saurez plus bander autrement. Sans oublier qu'absorber des produits chimiques et régulièrement, ce n'est jamais sain pour l'organisme.
Rechercher le ou les facteurs qui perturbent votre érection est la seule solution capable de résoudre le problème de fond.

JEÛNER POUR RÉÉQUILIBRER LE CORPS

Si vous avez essayé toutes les méthodes précédentes et que votre érection est toujours moyenne ou inexistante, cela peut être dû à un dérèglement hormonal dont les causes peuvent être multiples. Il est possible que vous stockiez des toxines liées à des médicaments, une alimentation industrielle ou autre dans vos tissus adipeux. Toutes les substances chimiques auxquelles vous avez été exposées durant des années sont stockées dans votre masse graisseuse et se diffusent quotidiennement dans votre corps en déréglant avec plus ou moins d'importance son fonctionnement. Par conséquent, faire une période de jeûne permettra d'éliminer ces toxines.

Le fonctionnement du jeûne

Pour rappel, le jeûne est une méthode qui consiste à ne pas manger durant plusieurs jours pour rééquilibrer le corps en éliminant ses toxines. Le corps n'étant plus alimenté en énergie durant cette période, celui-ci va chercher l'énergie stockée dans la masse graisseuse pour survivre. Puis, il va la brûler, éliminer toutes les toxines qui y sont stockées, et par ce processus rééquilibrer automatiquement le corps. C'est tout aussi simple.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Durée du jeûne	1 à 3 jours	4 à 6 jours	7 jours et plus
Niveau d'auto réparation	Faible	Modéré	Puissant

Il existe 2 types de jeûnes :
- Le jeûne hydrique : pas de nourriture, mais eau et jus de légumes/fruits acceptés.
- Le jeûne sec : ni nourriture, ni eau, ni rien. Et rassurez-vous, on ne meurt pas sans avoir bu durant 3 jours d'affilés comme l'indiquent certaines légendes urbaines. Les personnes survivent 2 à 3 semaines sans manger, ni boire. Donc vous avez largement de la marge.
À savoir également que le jeûne sec serait, selon certaines études, 6 fois plus puissant que le jeûne hydrique.

Comment débuter un jeûne

Pour les personnes qui seraient intéressées de débuter un jeûne, je vous conseille pour faciliter cette expérience de commencer par une approche progressive. Durant 1 mois ou plus selon votre ressenti, réduisez le nombre de vos repas quotidien de 3 à 2, puis 1.
Il est beaucoup plus facile pour le corps ensuite de jeûner en l'ayant habitué à un faible apport énergétique au préalable, que de passer d'un grand apport énergétique à zéro.
Par ailleurs, ne vous fixez pas une longue période de jeûne comme objectif pour votre premier jeûne. Allez-y au ressenti, écoutez votre corps. Commencez par un jeûne de 2 ou 3 jours pour prendre vos marques, quitte à en recommencer un plus long une prochaine fois.

Fin du jeûne & reprise alimentaire

Concernant la fin du jeûne, la reprise alimentaire doit se faire progressive car le système digestif s'est mis en veille et il faut le réveiller progressivement. Par conséquent, il va falloir reprendre une alimentation en

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

commençant uniquement par des légumes durant une période équivalente à celle du jeûne. Cette phase de légumes se divise en 2 périodes équivalentes. La 1ère période se compose d'une consommation de légumes sous forme liquide (jus ou potage) pour réveiller en douceur le système digestif. Puis arrive la 2ème période où l'on peut réintégrer les légumes sous forme solide. Une fois la phase des légumes terminée, à ce moment-là seulement, vous pouvez réintégrer progressivement la viande et le poisson dans l'alimentation pour les non végétariens.
Quant aux personnes qui souhaiteraient repartir sur une base alimentaire saine, je vous conseillerai de vous orienter vers une alimentation dite Paléo, car reprendre avec une alimentation dite moderne ne ferait qu'empoisonner à nouveau votre corps.

Les effets du jeûne sur l'érection

Il faut savoir que durant toute la période de jeûne et la phase de reprise alimentaire, l'érection sera désactivée momentanément. En effet, durant le jeûne, le corps désactive toutes les fonctions non essentielles pour survivre sans apport énergétique extérieur. Puis durant la période de la reprise alimentaire, l'énergie va être à nouveau redistribuée, mais étape par étape, et par ordre de priorité pour le corps. La fonction de l'érection fait partie des dernières priorités à réactiver pour celui-ci, donc ne soyez pas surpris si votre pénis dort un certain moment après votre reprise alimentaire, c'est tout à fait normal. Il peut dormir 1 à 2 semaines pour les jeûnes les plus courts, jusqu'à 1 mois et demi pour les jeûnes les plus longs. Passé ces délais, l'érection revient toujours automatiquement, et bien plus forte qu'auparavant.

Pour terminer avec le jeûne, c'est une arme redoutable pour rééquilibrer son corps, et corriger une multitude de pathologies dont les gros problèmes d'érection et d'impuissance.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

MANGEZ PALÉO

Pour commencer, l'alimentation paléo se base sur celle consommée par nos ancêtres les chasseurs cueilleurs de la période du Paléolithique. Pourquoi l'alimentation de cette période est intéressante ? Tout simplement car les scientifiques ont constaté que les hommes du paléo avaient une bien meilleure santé que les hommes modernes grâce à une alimentation parfaitement adaptée à leur génome.
Et bien entendu, cette alimentation paléo va être parfaitement indiquée pour les hommes souffrant d'importants problèmes d'érection ou même d'impuissance complète afin d'éliminer les facteurs intoxiquant leur corps et de retrouver naturellement une érection forte.

Il est donc conseillé, par ordre du plus important au moins important, de :

- supprimer les graisses végétales trop riches en acide gras oméga 6 et privilégier celles en oméga 3,
- supprimer toutes les céréales, considérées comme toutes toxiques, et produits à base de : blé, maïs, avoine, épeautre, petit épeautre, seigle, kamut, orge, fonio, millet, sorgho,
- supprimer tous les produits comportant du lait, considéré comme extrêmement toxique : lait liquide, beurre, fromage, yaourt, entremet, biscuit, pizza…,
- supprimer la pomme de terre ultra toxique en saponines et la remplacer par la patate douce,
- augmenter les produits végétaux et de préférence bio : légumes, tubercules, fruits, algues, oléagineux,
- diminuer ou supprimer les apports en sel,
- choisir des œufs uniquement bio,
- choisir des poissons uniquement issus de la pêche,
- choisir des viandes uniquement bio,
- supprimer les légumineux : lentilles et haricots (quelle que soit leur couleur), pois chiches, petits pois, soja, lupin, arachide.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Pour plus d'informations sur l'alimentation paléo et connaître ses programmes nutritionnels, je vous conseille le livre de Julien Venesson « Paléo Nutrition ». À noter que ce livre comprend également des programmes paléo spécialement adaptés pour la prise de masse musculaire et la perte de poids.

AUGMENTER SA QUANTITÉ DE SPERME

Beaucoup d'hommes me font la remarque que la quantité de sperme lors de leur éjaculation est parfois faible, et m'interrogent sur d'éventuelles techniques ou alimentations qui pourraient aider à créer plus de sperme pour éjaculer en quantité plus importante. Alors on va faire un point à ce sujet.

Faire une période d'abstinence

Une méthode très efficace pour augmenter la quantité de sperme est d'arrêter d'éjaculer entre 3 à 5 jours pour que le corps se régénère et refasse le plein.

Éviter les sous-vêtements trop serrés

Selon certaines études, les sous-vêtements serrés comme les boxers et les slips, ainsi que les pantalons moulants augmenteraient trop la température corporelle des testicules ce qui aurait comme effet de réduire la production de sperme d'environ 50%. Donc dans l'idéal, il faudrait privilégier des sous-vêtements tels que des caleçons et des pantalons non serrés.

Éviter le tabac, les drogues, et l'alcool

Encore selon certaines études, le tabac et les drogues contiendraient des produits chimiques nocifs qui ralentiraient la production de sperme. Quant aux hommes qui ont une consommation d'alcool régulière, les médecins constatent également une diminution importante de la quantité de sperme d'environ 30% à 50%. Donc si vous êtes consommateur d'un de ces

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

produits, faites un test en les arrêtant durant une période, et observez si votre quantité de sperme augmente.

CONCLUSION

Votre corps est naturellement programmé pour bander correctement et produire une quantité de sperme importante. Les problèmes d'érection, de baisse de régime, et de baisse de production de sperme ne sont que les conséquences de facteurs extérieurs venant perturber votre corps, et ces derniers sont très souvent liés à un style de vie qui fatigue trop le corps et l'esprit. Mais rassurez-vous, vous avez de grandes probabilités de pouvoir régler ce problème en ajustant quelques paramètres, ou en adoptant un style de vie plus sain.

Concernant les personnes qui ont été contaminées par des produits industriels et chimiques, sachez que celles-ci auront besoin d'une période de désintoxication plus ou moins longue pour retrouver une érection à la dureté maximale. Donc il faudra juste être constant dans votre nouvelle hygiène de vie et patient.

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-09 09:05:2

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

ÊTRE PLUS ENDURANT

Beaucoup d'hommes rêvent d'être endurants pour deux raisons : soit parce qu'ils veulent être plus performants, soit parce qu'ils sont éjaculateurs précoces. Dans les deux cas, l'endurance fonctionne de la même manière. Vous allez donc découvrir pourquoi les hommes jouissent rapidement, quelles sont les différentes formes d'excitation, et toutes les techniques pour être plus endurant et retarder l'arrivée de l'éjaculation.

POURQUOI LES HOMMES JOUISSENT RAPIDEMENT ?

Petit rappel de base. Il faut savoir qu'une éjaculation précoce ou rapide est biologiquement normale car elle est conçue pour la reproduction et non un rapport sexuel de plaisir et de longue durée. Sa durée rapide permet d'ailleurs de recommencer un maximum de fois et d'assurer pleinement cette fonction de reproduction.
Mais bon, avec le temps, le sexe entre un homme et une femme a évolué et s'est presque transformé en une compétition dans laquelle l'homme doit exceller et respecter un temps minimum obligatoire de 10 min, chronomètre en main. Par ailleurs, l'homme manque cruellement de maîtrise sur son corps. Une fréquence de rapports sexuels trop réduites fait qu'un homme qui a peu de rapports sur 1 semaine jouira toujours plus rapidement qu'un homme qui en a beaucoup sur 1 semaine.

michaelyao77@gmail.com - 2025-08-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LES 3 FORMES D'EXCITATION

L'éjaculation est due à un niveau d'excitation atteignant son maximum. Voici les 3 différentes formes d'excitation qui se présentent.

L'excitation physique	L'excitation visuelle	L'excitation psychologique
Être sensible au niveau du sexe, baiser à une allure rapide...	Voir une femme nue, de la lingerie sexy, des positions très érotiques	Imaginer des choses érotiques

Pour durer plus longtemps, il va falloir maîtriser ces 3 formes d'excitation en diminuant légèrement leur intensité, tout en trouvant le bon équilibre pour maintenir une érection solide.

CONTRÔLER L'EXCITATION PHYSIQUE

Entrainement préparatoire et désensibilisation

Voici deux exercices très intéressants et aussi très efficaces concernant les éjaculateurs précoces.

Se branler en retardant l'arrivée de l'éjaculation

Il faut savoir qu'une des causes responsables de l'éjaculation précoce ou du manque d'endurance est parfois une mauvaise habitude des hommes à se branler en éjaculant rapidement. Ils conditionnent leur corps sans le savoir à jouir trop vite. Par conséquent, il va falloir rallonger le temps des branlettes et ajouter parfois les exercices suivants.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

- La 1ère étape consiste à vous branler à sec en faisant durer un maximum le temps de la masturbation avant d'éjaculer. L'idée est de franchir l'étape des 5 min, puis 10, puis 15. Les premiers jours, faites cela avec un rythme et une pression confortable. Puis, plus vous tenez en temps, plus vous pouvez ajouter de la difficulté en augmentant soit la pression de votre main, soit la vitesse, ou encore les deux en même temps.
Du côté de la respiration, je vous conseille de la ralentir légèrement même quand vous mettez de la vitesse pour vous branler, et de chercher des inspirations et expirations plus profondes. Cela va vous aider à mieux contrôler vos sensations.

- La 2nde étape consiste à vous branler mais avec du lubrifiant ou une huile de massage, de manière à se rapprocher le plus des sensations d'une vraie chatte lubrifiée. Cela va décupler les sensations, donc augmenter la difficulté, et surtout vous permettre de travailler votre endurance seul en vous rapprochant des sensations d'une vraie pénétration.

Désensibiliser la bite

Parfois, les hommes ont une zone de la bite particulièrement sensible qui procure de trop fortes sensations et diminue leur endurance. Par conséquent, je vous conseille de mettre votre sexe en érection, et de masser ou frotter lentement mais fermement cette zone pour la désensibiliser et augmenter votre endurance.

Gérer le temps des préliminaires

Si vous savez que vous êtes dans une période où vous n'êtes pas particulièrement endurant, ne laissez pas la femme vous branler ou sucer longtemps ou à fond durant les préliminaires, et n'attendez pas que ce soit elle qui interrompe pour passer à la partie baise. Sinon la pression va trop monter durant les préliminaires et celle-ci sera trop intense et incontrôlable durant la partie baise, ce qui va vous faire éjaculer plus vite. Par conséquent, c'est à vous d'évaluer votre résistance à l'excitation durant cette phase de préliminaires.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Lorsque l'excitation est déjà intense

Si l'excitation est relativement intense lors de la branlette et de la fellation, diminuez leur temps en interrompant la femme en la basculant directement dans une position pour baiser.
Et comme vous êtes dorénavant un pro, vous ferez bien évidement cette transition, sans laisser paraitre une seule seconde que vous l'avez faite car vous avez du mal à vous contrôler. Cet enchainement passe inaperçu car il est sans temps mort et que vous ne montrez aucun signe de faiblesse. La femme aura juste l'impression que vous avez hâte de la baiser car vous avez très envie d'elle.

Lorsque l'excitation est gérable

Si l'excitation est complètement gérable lors de la branlette et de la fellation, là vous pouvez vous faire branler ou sucer autant de temps que vous le souhaitez avant de passer à la baise, tout en gardant un œil sur votre seuil d'excitation maximal acceptable.

Porter un préservatif

Porter un préservatif permet de diminuer d'environ 50% la sensibilité de la bite lors de la pénétration et d'être plus endurant. Mais attention, je déconseille fortement aux hommes d'utiliser des préservatifs ou gels spéciaux conçus pour retarder l'éjaculation. Il faut comprendre que si ces préservatifs et gels ralentissent l'arrivée de l'éjaculation, c'est parce qu'ils contiennent un produit anesthésiant local. Donc non seulement votre corps va absorber des produits chimiques qui peuvent avoir des impacts sur votre santé, et en plus vous ne serez toujours pas endurant sans cette aide extérieure.

Faire des positions dont vous maîtrisez le rythme

Faites des positions dont vous êtes le maître du rythme, et évitez les positions où la femme est sur vous.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Faire des positions où la femme a les jambes écartées

Plus la femme a les jambes écartées, plus sa chatte est ouverte, ce qui a pour effet de moins comprimer la bite et de procurer moins de sensations. Et inversement, plus la femme a les jambes fermées, plus sa chatte est serrée ce qui va augmenter les sensations de la bite.
Par conséquent, pour les hommes qui veulent mieux contrôler leurs sensations physiques pour gagner en endurance, privilégiez les positions où la femme a les jambes écartées.

Ralentir le rythme

Ralentir le rythme de manière éphémère permet d'apprendre à maîtriser ses sensations ou de récupérer son endurance. Plus la vitesse de friction est lente lors de la pénétration et moins la bite est sensible. Quand la sensibilité diminue, vous pouvez accélérer mais progressivement et par palier.
Autre point, si en baisant vite votre partenaire s'apprête à avoir à un orgasme mais que vous sentez que vous allez jouir avant elle, et donc interrompre son orgasme, n'utilisez surtout pas la technique du ralentissement. Vous risqueriez de couper l'excitation de votre partenaire, ainsi que l'arrivée de son orgasme, et elle va vous voir d'un très mauvais œil.
En cas de situation d'extrême urgence comme celle-ci, il va falloir passer au plan de secours, et passer immédiatement et sans temps mort à une stimulation intense et rapide avec les doigts soit avec la technique du DJ, soit la technique fontaine pour lui procurer son orgasme tant que son excitation est à son paroxysme.
L'important n'est pas de lui procurer un orgasme avec la bite, mais de lui procurer un orgasme tout court. Une fois qu'elle aura été satisfaite d'avoir eu son orgasme, là vous pourrez passer à nouveau à l'action en vous faisant branler, sucer, ou en baisant à nouveau afin de jouir à votre tour.

michaelyao77@gmail.com - 2025-08-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Ralentir la respiration

Cela peut paraitre anodin mais la régulation de la respiration est très importante pour contrôler ses sensations quand vous baisez à grande vitesse. Plus vous mettez de vitesse, plus les sensations sont importantes. Durant ces phases d'accélération, votre respiration s'accélère, se raccourcit, se saccade, ou fait parfois des phases d'apnée, ce qui va vous empêcher de diminuer d'un cran votre excitation quand celle-ci aura atteint son seuil maximal, ou lorsque votre bite commencera à avoir des contractions indicatrices d'une éjaculation imminente.
Par conséquent, pour garder le contrôle même en pleine vitesse, pensez à allonger votre inspiration et votre expiration. Ça demande un peu de concentration car cela vous oblige à avoir 2 rythmes opposés : un rapide avec le corps et un autre plus lent avec la respiration. Mais avec un peu de pratique on s'y fait très bien.
C'est exactement comme les phases d'effort durant une séance de sport, la respiration doit rester fluide et continue pour bien gérer son corps.

La technique : "je m'arrête, je sors et je reprends"

Cette technique de "je m'arrête, je sors et je reprends" est très efficace. Avant même que l'envie d'éjaculer ne devienne trop intense et incontrôlable, sortez de sa chatte illico pour faire descendre d'un cran votre excitation. Mais pendant ce temps, ne restez pas inactif. Stimulez votre partenaire avec vos doigts ou votre langue le temps de sentir que votre bite redevienne moins sensible et que votre excitation soit à nouveau sous contrôle. Puis retournez à la pénétration. Cette technique de je rentre, je ressors, je doigte, peut être répétée autant de fois qu'on veut. Et si cette alternance se fait dynamique, vous paraîtrez même pour une bête de sexe auprès des femmes.

Forcer la décontraction du périnée

Quand l'excitation devient trop forte, le périnée se contracte, la bite aussi, et l'envie d'éjaculer arrive. Par conséquent, il va falloir aller chercher la

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

décontraction du périnée pendant la baise. Alors pour beaucoup d'entre vous, décontracter le périnée parait abstrait. Donc pour y arriver, je vous conseille de commencer par le mouvement le plus facile qui est celui de la contraction. Contractez et resserrez le muscle périnée quelques secondes, puis faites l'action opposée et poussez le muscle périnée comme pour uriner. Cela va avoir pour effet de décontracter la bite, et de ressentir moins de pression pendant la baise.
Cette technique met quelques semaines pour être maitrisée car non seulement c'est une action qui demande un effort d'attention quand vous baisez, mais en plus vous devez lutter physiquement contre les contractions du périnée qui sont automatiques et répétées quand l'excitation est intense.

Pour aider à la décontraction, vous pouvez également ajouter à l'exercice précédent un ralentissement et surtout un allongement de la respiration et de l'expiration. Les exercices respiratoires sont très efficaces pour trouver la décontraction.

Gérer sa fréquence d'éjaculations

Voici une astuce de pro qui concerne à la fois l'érection et l'endurance. Pour maitriser son érection, ainsi que son endurance, il va falloir constamment prendre en compte la dureté de son érection ainsi que sa fréquence d'éjaculations. Ce point est ultra important.

Érection dure + dernière éjaculation il y a plus de 24h

Si votre érection est dure et que vous n'avez pas éjaculé depuis plus d'un jour par rapport à votre prochaine séance de baise, vous aurez accumulé une certaine pression sexuelle qui va diminuer votre capacité à être endurant. Par conséquent, il sera très intéressant de vous branler la veille au soir de votre séance de baise afin de diminuer la pression et gagner en endurance. Et comme vous n'aviez pas éjaculé depuis plusieurs jours, votre prochaine érection restera dure.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Érection dure + dernière éjaculation il y a moins de 24h

Si votre érection est dure et que votre dernière éjaculation remonte à moins d'une journée par rapport à votre prochaine séance de baise, cela signifie que vous êtes en pleine forme pour être endurant. Donc inutile de vous branler avant votre séance de baise pour être plus endurant car vous risqueriez de fatiguer votre corps et de diminuer votre érection.

Érection fatiguée

Si votre érection est un peu fatiguée, car vous avez éjaculé à plusieurs reprises ces derniers jours, ou que votre dernière éjaculation remonte a moins de 24h par rapport à votre prochaine séance de baise, cela signifie que votre pression sexuelle est plutôt basse. Alors c'est bien pour l'endurance mais négatif pour la prochaine érection. Il sera quasiment interdit d'éjaculer que ce soit avec la branlette ou la baise avant votre nouvelle séance de jambes en l'air, afin que votre érection n'ait pas une baisse d'énergie et qu'elle retrouve de sa force.

ATTENUER L'EXCITATION VISUELLE

Fermer les yeux à certains moments

Fermer les yeux à certains moments aide énormément à diminuer son excitation et à retarder son éjaculation. L'excitation passe beaucoup par le visuel. Si on coupe le visuel, on réduit l'excitation. Si les films porno existent, c'est parce que c'est le visuel qui excite. Comme on entend aussi les mecs se plaindre des femmes qui veulent baiser dans le noir car ça ne les excite pas.
Par ailleurs, comme vous passez dans la catégorie pro, votre partenaire ne doit pas voir que vous fermez les yeux pour vous contrôler. Elle trouverait ça bizarre, et cela pourrait diminuer son excitation. Alors positionnez toujours votre visage dans un angle mort de son champ de vision pour utiliser cette technique.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Mettre au placard les tenues sexy de votre copine

Fini les porte-jarretelles ou les tenues d'infirmière coquine de votre copine. Ça reste toujours moins excitant de voir une femme toute nue qu'en lingerie sexy. Si l'inverse était vrai, les femmes n'achèteraient pas autant de lingerie fine pour exciter les mecs.

Privilégier une lumière tamisée

Privilégier des lumières tamisées va diminuer la visibilité et par conséquent l'intensité de l'excitation visuelle.

Ne pas regarder la pénétration quand vous baisez

L'image de la pénétration est très excitante. Regarder une autre partie du corps de votre partenaire aide à diminuer votre excitation et à la contrôler.

MAITRISER L'EXCITATION PSYCHOLOGIQUE

Pour maîtriser l'excitation psychologique, il va falloir faire un exercice qui consiste à faire le vide dans son esprit. Essayez de couper toute image érotique dans votre tête. Il faut baiser avec le minimum d'émotion, voire sans émotion, seulement le temps de reprendre le contrôle de votre excitation. Après, vous pouvez remettre autant de passion que vous le souhaitez. Et pour ceux qui croiraient qu'une femme ne peut pas avoir de plaisir ou d'orgasme sans émotion : demandez à leur sextoy.

PEUT-ON PASSER D'ENDURANT À PRÉCOCE ?

N'importe qui peut devenir précoce, à n'importe quel âge, et même en étant endurant auparavant, mais seulement si celui-ci ne respecte pas les points que j'ai énumérés précédemment. L'endurance n'est pas un acquis, c'est une

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

aptitude qui se gagne en la travaillant constamment, et se perd lorsque l'on ne la travaille plus. C'est exactement comme l'endurance pour un sportif.

JE SUIS TROP ENDURANT, JE N'ARRIVE PAS À ÉJACULER. QUE FAIRE ?

Il existe une minorité d'hommes rencontrant parfois un autre genre de problème qui est un excès d'endurance liée à une trop grande diminution de leurs sensations physiques, ce qui les empêche par la suite d'éjaculer.
La solution les concernant est simple. Il va falloir retrouver et décupler vos sensations. Pour se faire, il faut procéder à tout l'inverse du chapitre sur l'endurance qui consiste à diminuer les sensations. Pour résumer, il va falloir faire des périodes d'abstinence de 4 jours à 1 semaine sans éjaculer (ni branlette, ni baise) afin d'augmenter la pression sexuelle, privilégier les positions où la femme a les jambes serrées plutôt qu'ouvertes, augmenter la vitesse de baise, privilégier une bonne luminosité dans la pièce pour bien voir et augmenter l'excitation visuelle, etc.
Une fois les sensations et l'éjaculation retrouvées, il faudra que vous trouviez le juste équilibre afin de n'être ni précoce, ni trop endurant.

CONCLUSION

Pour avoir testé toutes ces méthodes, je peux vous assurer qu'elles fonctionnement. Désormais, je peux jouir au bout de 1h ou 3h ou ne pas éjaculer si je le décide. Libre à vous d'essayer ces techniques ou de les modifier pour les améliorer. Faites selon votre ressenti. Normalement avec tout ça, vous devriez tenir plus longtemps qu'une pile Duracell.

michaelyao77@gmail.com 2025-08-19 01:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La co
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

michaelyao77@gmail.com 2026-08-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LE DOIGTAGE

Voici les différentes techniques concernant le doigtage vaginal, la stimulation du clitoris, et le doigtage anal.

LES BASES

Avoir les ongles bien limés

Pour tout doigtage, la base est de ne pas avoir les ongles longs pour ne pas blesser et faire saigner la femme en lui doigtant la chatte ou l'anus. Là aussi, on entend souvent des femmes se plaindre des hommes à cause de leur négligence à ce sujet. Alors pensez à vérifier que vos ongles soient courts et bien limés avant votre séance de baise.

Doigter avec le plat des doigts

Pour commencer, il faut doigter avec le plat des doigts où il y a vos empreintes digitales, et non le bout des doigts où il y a vos ongles. Si vous frottez avec le bout de vos doigts, vos ongles vont irriter les parois, créer de la douleur et parfois des blessures.

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Toujours utiliser les 2 mains simultanément

Pour toutes les techniques de stimulation clitoridienne, vaginale ou anale avec une seule main, sachez que la seconde ne doit jamais rester inactive. Intensifiez l'excitation de votre partenaire en utilisant toujours votre seconde main soit en stimulant une autre partie de son corps (ses seins, sa bouche, sa nuque…), soit en utilisant les techniques de double et triple stimulations que vous découvrirez dans la suite de ce chapitre. Donc pour procurer le maximum de sensations, il faut toujours utiliser ses 2 mains simultanément.

Autre point, comme vous vous apprêtez à devenir un pro, vous devez absolument savoir faire vos techniques de doigtage de chaque main. Vous ne pouvez pas vous permettre de dire à votre partenaire « *Attends, tu n'es pas du bon côté, tourne-toi* » ou inversement « *Attends, je ne suis pas du bon côté, faut que je change de position* ». Pour être un pro, vous devez être opérationnel dans toutes les configurations.

LA STIMULATION DU CLITORIS

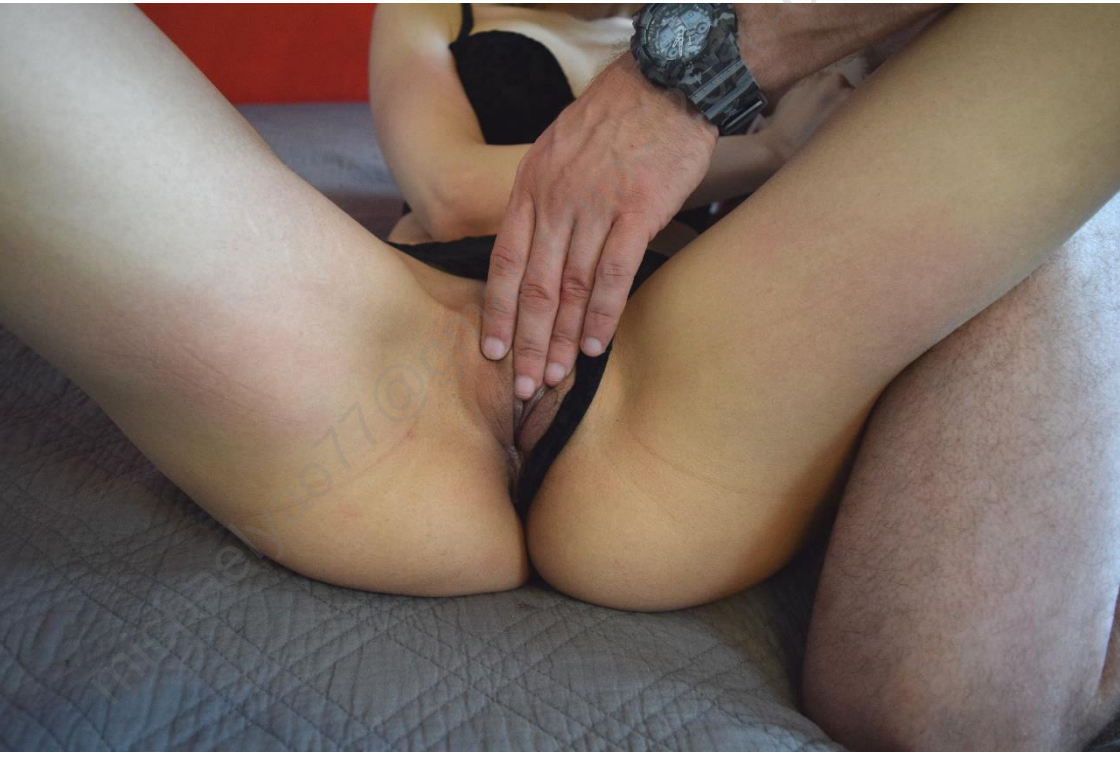
La technique des petits cercles

Faites des petits cercles sur le clitoris avec soit un seul doigt (le majeur) pour plus de précision, soit deux doigts (le majeur et l'index) pour augmenter la superficie de la stimulation.
Toutefois, les sensations au niveau du clitoris sont différentes pour chacune des femmes. Elles ont toutes un ressenti différent. Certaines aimeront que ce soit appuyé, d'autres léger, d'autres lent, d'autres rapide, d'autres sur le clito, d'autres en dessous du clito, etc. Il n'y a pas une femme pour qui cela soit la même chose. Donc à vous de stimuler toutes les zones du clito et de procéder par élimination en observant ce qui donne du plaisir ou non à votre partenaire.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

La technique du DJ

Cette technique est la plus facile à réaliser. Positionnez-vous sur un côté de la femme et mettez votre main entre ses jambes. Plaquez le plat de vos doigts au niveau du clitoris, et faites des mouvements latéraux ou verticaux ultra rapides façon DJ qui scratche.
Niveau pression, elle doit être intermédiaire. Trop légère, les sensations seront insuffisantes. Trop appuyée, elles risquent d'être douloureuses. Mais comme vous avez appris que les femmes pouvaient avoir des ressentis différents, le mieux reste d'observer et d'adapter la pression selon votre partenaire.



ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LE DOIGTAGE VAGINAL

Le nombre de doigts à mettre

Le doigtage consiste à rentrer un doigt dans la chatte, et de préférence le majeur car il est le plus long et peut stimuler des zones plus éloignées. Les femmes préfèrent néanmoins 2 doigts, le majeur et l'annulaire, car ils vont se rapprocher un peu plus de la largeur d'une bite, occuper plus d'espace, et donner plus de sensations. Généralement les femmes sont à l'aise avec 1 et 2 doigts. La capacité à mettre plus de doigts dépendra de chaque femme et de leur niveau de dilatation vaginale.

Localisation du Point G

La chose la plus importante pour procurer des orgasmes aux femmes, c'est de savoir localiser le Point G pour le stimuler. Le Point G est une petite zone très érogène située à environ 3 et 5 cm de l'entrée de la chatte côté ventre, et qui procure des sensations ultra orgasmiques aux femmes. Une fois que vous savez localiser le Point G, procurer des orgasmes aux femmes avec les doigts vous paraitra trop facile.

michaelyao77@gmail.com-2026-08-19 09:12:12

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Les techniques

Frottements d'allers-retours avec pression

Une erreur que beaucoup d'hommes font avec cette technique, c'est de faire glisser un ou plusieurs doigts à l'intérieur de la chatte en faisant des mouvements d'allers-retours dans le sens de la chatte, sans faire de pression sur les parois dans leurs mouvements. Résultat, les femmes ont du plaisir mais sans que ce soit extraordinaire.

Donc le secret pour procurer d'intenses sensations avec un doigtage classique d'allers-retours, c'est de longer la courbure de la chatte côté pubis, tout en mettant suffisamment de pression avec le plat du ou des doigts. À ce moment-là, vous allez entendre que les gémissements de plaisir qui sortent de la bouche de votre partenaire sont totalement différents.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Frottements en petits cercles avec pression

Autre technique qui fait son effet, frotter les parois de la chatte avec un seul doigt mais en faisant des petits cercles avec de la pression. Cela procure également d'agréables effets sur le Point G.

Frottements en petits cercles sur la boule

Ensuite, il y a une autre zone tout au fond du vagin au niveau du col de l'utérus où au contact ça ressemble à une boule. Faites des petits cercles très légers sur cette boule et vous procurez également de très bonnes sensations aux femmes. Cependant, selon la morphologie des femmes, cette boule peut être assez éloignée si la chatte est profonde. Et cette zone peut être encore plus éloignée si vous avez de petits doigts. Par conséquent, si vous n'arrivez pas à l'atteindre, oubliez cette technique.

La technique des pressions

Toujours côté ventre, vous allez cibler le Point G et effectuer des pressions répétées avec 2 doigts (majeur et annulaire). La puissance de cette technique ne dépendra que de la vitesse que vous mettrez dans vos pressions. À vous de réguler l'excitation de votre partenaire comme vous le souhaitez.

La légendaire technique fontaine

La technique fontaine est la meilleure technique de doigtage. Quand on connaît la puissance de celle-ci, les autres deviennent presque inutiles. Je vous invite à découvrir ses techniques dans le chapitre spécial Technique Fontaine.

Dernier point, n'hésitez pas à faire glisser vos doigts sur les parois à l'intérieur du vagin pour découvrir si votre partenaire prend du plaisir avec d'autres zones encore inexplorées.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

La vitesse

Les frottements d'allers-retours et les pressions permettent des mouvements rapides et de procurer les sensations les plus fortes. Quant aux petits cercles, ils s'effectueront généralement plus lentement et offrent aux femmes des sensations plus douces mais très agréables.
Varier les techniques permet de varier les rythmes et de diversifier les plaisirs de la femme. Néanmoins, les techniques rapides doivent être privilégiées car ce sont celles qui procurent le plus de sensations. Et bien entendu, quand vous augmentez la vitesse, faites toujours attention de bien utiliser le plat de vos doigts pour ne pas griffer avec le bout de vos ongles.

Les moments stratégiques pour doigter

Juste avant de baiser pour mesurer sa lubrification

Le doigtage ne sert pas qu'à donner du plaisir. Il permet aussi avant un rapport de mesurer l'excitation de la femme et son niveau de lubrification. Si elle mouille, vous savez que la pénétration avec la bite sera possible. Si elle ne mouille pas encore, vous savez qu'il va falloir l'exciter plus longtemps avant de passer à la pénétration. Pour rappel, pénétrer une femme qui ne mouille pas et qui est sèche au niveau vaginal lui procure de la douleur et non du plaisir. Donc le doigtage est une étape qui donne des informations importantes.

En plein milieu de baise, pour changer le rythme

Lorsque vous baisez, vous pouvez aussi faire un changement de rythme. Vous vous interrompez de baiser et vous la doigtez avec énergie. Ça fait un super effet car c'est dynamique et inattendu. Vous faites ça pendant 1 à 2 min puis vous baisez à nouveau. Les femmes aiment beaucoup ce changement de rythme.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Quand l'excitation est trop forte pour retarder l'éjaculation

Vous pouvez aussi utiliser une mini pause doigtage de 1 min pendant la baise pour faire diminuer votre excitation si vous sentez que vous êtes sur le point de jouir. Quant à elle, elle ne s'aperçoit même pas que vous faites une pause pour contrôler votre excitation car vous êtes toujours actif avec elle. Puis quand vous avez fini votre pause et que vous vous ressentez à l'aise pour baiser plus longtemps, vous y retournez. Ça, c'est une des techniques pour être plus endurant.

LE DOIGTAGE ANAL

La lubrification

Contrairement à la chatte, le côté anal ne dispose pas de système de lubrification naturelle. Le doigtage anal nécessite donc une lubrification de votre part avec soit votre salive, soit un lubrifiant qui sera plus adapté.

Le nombre de doigts à mettre

Pour l'anal, les femmes ont plus de facilité avec un seul doigt que deux. Donc commencez avec un seul en le rentrant très lentement et progressivement, cm par cm. Si par la suite son anus reste très serré et qu'il ne se dilate pas plus, cela signifiera qu'il faut que vous continuiez d'utiliser un seul doigt. Si son anus devient plus souple et plus dilaté, là vous pouvez voir si un second doigt peut rentrer. Tout dépend de son niveau de dilatation et de ses sensations. Vous devez être attentif à son ressenti et vous adapter.

Les zones à stimuler

Une des zones à stimuler est la paroi qui sépare la cavité anale de la cavité vaginale. Faire glisser le doigt sur cette paroi va procurer des sensations du côté anal et vaginal à la fois. Vous pouvez également stimuler la zone du Point G en passant par la cavité anale et ainsi procurer un orgasme de cette

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

manière si vous le souhaitez. Cette double stimulation est très intéressante pour faire apprécier l'anal aux femmes. Et dernier point, sachez que vous pouvez même faire la Technique Fontaine en stimulant le Point G avec le doigtage anal. Néanmoins, cette technique nécessite que la femme ait une dilatation anale suffisante pour pouvoir y faire pénétrer 2 doigts.

La vitesse

La vitesse du doigtage anal dépend de la dilatation de l'anus de la femme. Si son anus est serré, vous devez y aller doucement. Si son anus est souple et dilaté, vous pouvez y aller plus rapidement à condition que ce soit bien lubrifié.

Ne pas passer du doigtage anal au doigtage vaginal

Une des règles absolues est de ne jamais passer de la pénétration anale à la pénétration vaginale directement. Le ou les doigts qui auront servi au doigtage anal ne pourront pas être utilisés pour le doigtage vaginal.
Pourquoi ? Car c'est une question d'écosystème à l'intérieur du corps. Il y a un écosystème du côté anal et un autre différent du côté vaginal, et ils sont incompatibles. Si vous ne respectez pas ce principe, vous risquez de créer des infections vaginales chez la femme, des cystites, etc. Et vous diminuez vos chances qu'elle renouvelle l'expérience.

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-10 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LES COMBOS

Vous pouvez aussi faire des combinaisons de différentes techniques de doigtage pour décupler le plaisir. Voici une liste des différentes combinaisons possibles :

Double stimulation	Doigtage vaginal + stimulation du clito Doigtage anal + stimulation du clito Doigtage vaginal + doigtage anal
Triple stimulation	Doigtage vaginal + stimulation du clito + doigtage anal

Libre à vous de stimuler le clito en utilisant la technique des petits cercles ou du DJ, ou de doigter le vagin ou l'anus en utilisant un doigtage classique avec frottement de la paroi, ou des pressions.

La femme est sur le dos

Pour optimiser l'efficacité du doigtage, la meilleure configuration sera de positionner la femme sur le dos en missionnaire (jambes fléchis et écartées), et que l'homme se positionne sur le côté de la femme. Concernant le doigtage vaginal, il peut s'effectuer soit de manière classique (en frottant les parois), soit en technique fontaine (en martelant le Point G).

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Doigtage vaginal + stimulation du clitoris

Le doigtage vaginal se fait avec une main en utilisant le majeur et l'annulaire. Quant à la stimulation du clitoris, l'autre main va le stimuler soit en faisant des petits cercles dessus avec son majeur, soit en faisant la technique DJ avec le plat de la main.

Doigtage anal + stimulation du clitoris

Le doigtage anal se fait avec une main en utilisant le majeur. Quant à la stimulation du clitoris, l'autre main va le stimuler soit en faisant des petits cercles dessus avec son majeur, soit en faisant la technique DJ avec le plat de la main.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Doigtage vaginal + anal

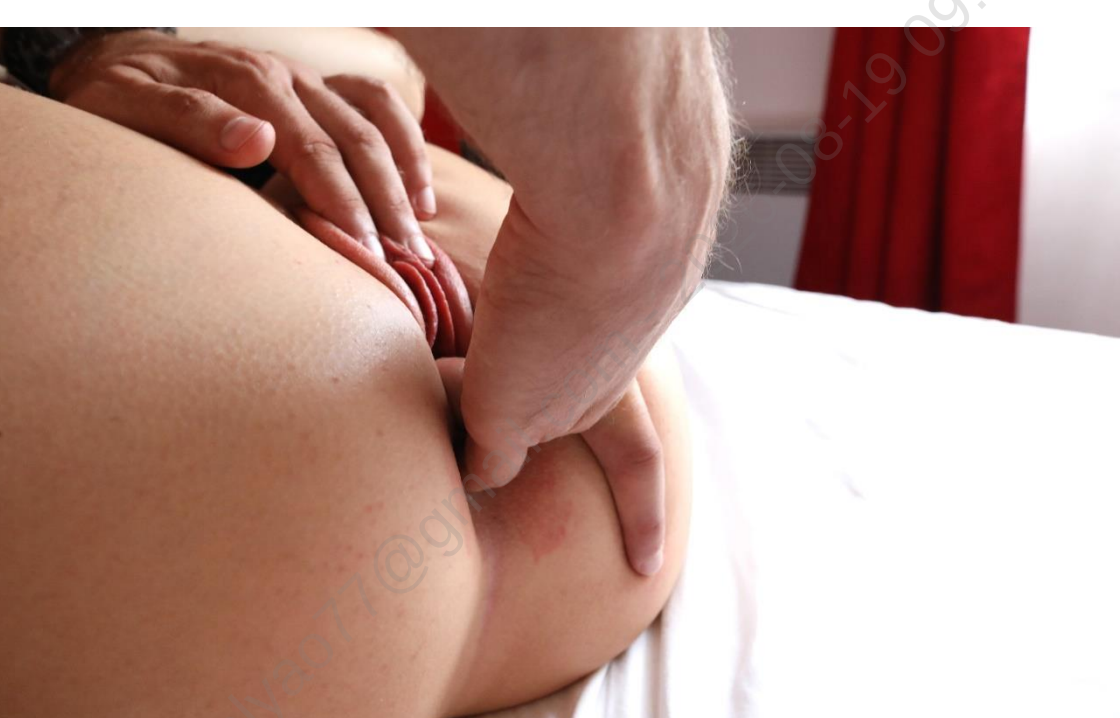
Le doigtage vaginal et anal se fait avec 3 doigts d'une seule main. Le doigtage vaginal se fait avec le majeur et l'annulaire. Et le doigtage anal se fait avec le petit doigt qui est l'auriculaire.

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:5

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Doigtage vaginal + anal + stimulation du clitoris

Le doigtage vaginal et anal se fait avec 3 doigts d'une seule main. Le doigtage vaginal se fait avec le majeur et l'annulaire et le doigtage anal se fait avec le petit doigt qui est l'auriculaire. Quant à la stimulation du clitoris, l'autre main va le stimuler soit en faisant des petits cercles dessus avec son majeur, soit en faisant la technique DJ avec le plat de la main. C'est la technique ultime, le 3 en 1.



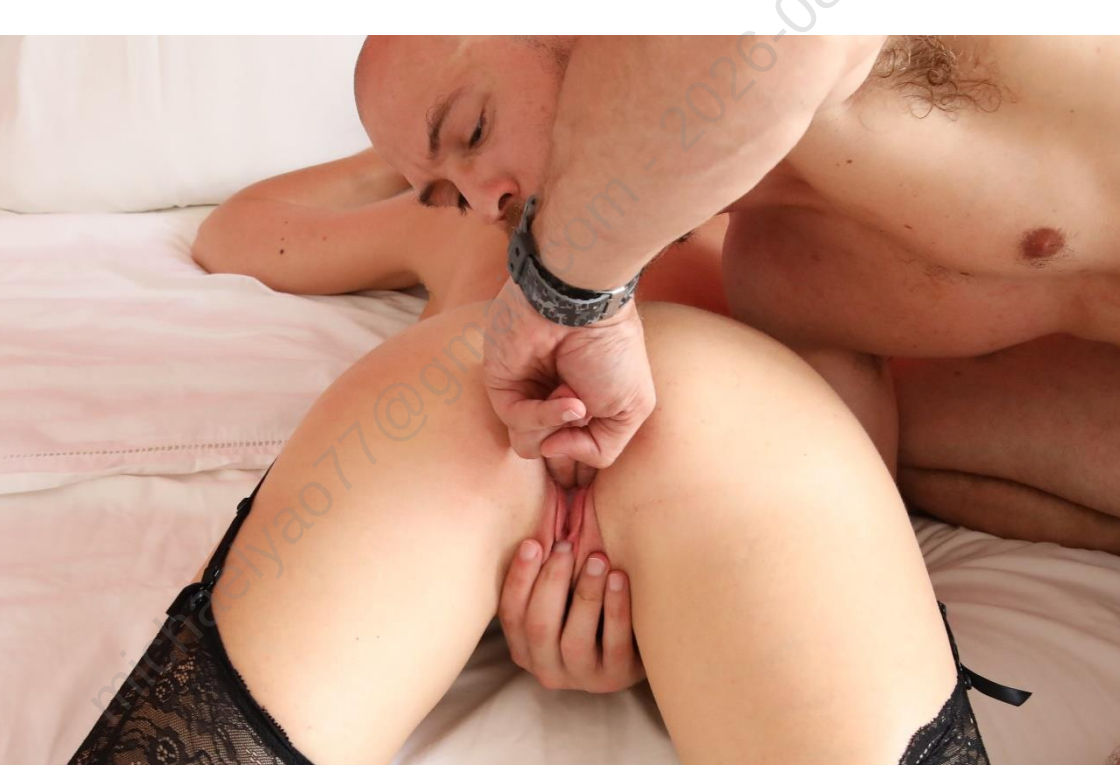
ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

La femme est sur le ventre

Toujours dans une optique d'efficacité du doigtage, 2 autres positions offrent une très bonne configuration. La femme peut se mettre en position allongée sur le ventre ou en levrette, et l'homme peut se positionner soit entre ses jambes face à ses fesses, soit sur le côté en passant son bras sous le corps de la femme pour avoir un accès direct sur la chatte et l'anus.

Doigtage vaginal + stimulation du clitoris

Le doigtage vaginal se fait avec une main en utilisant l'index et le majeur, et la stimulation du clitoris se fait avec le pouce de la même main.



ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

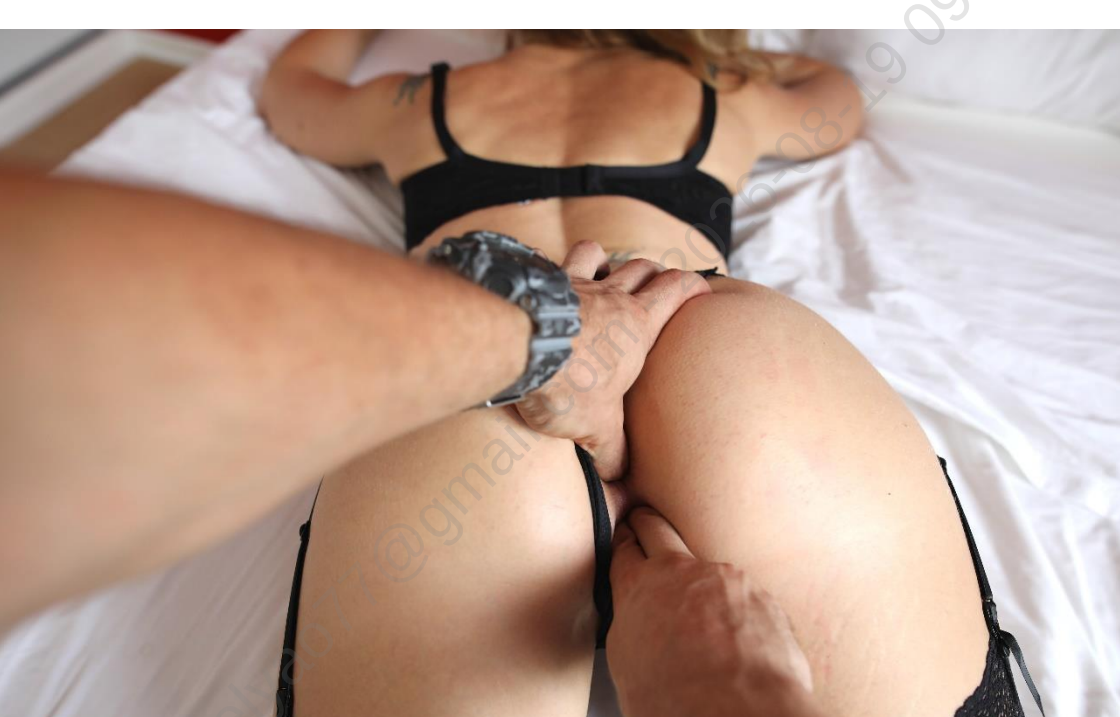
ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Doigtage anal + stimulation du clitoris

Le doigtage anal se fait avec l'index et le majeur d'une main, et le doigtage anal s'effectue avec le majeur de l'autre main.

Doigtage vaginal + anal

Le doigtage vaginal se fait avec l'index et le majeur d'une main, et le doigtage anal s'effectue avec le majeur de l'autre main.



Doigtage vaginal + anal + stimulation du clitoris

Le doigtage anal s'effectue avec le majeur d'une main. Le doigtage vaginal et la stimulation du clitoris se fait avec l'autre main. Le doigtage vaginal se fait avec l'index et le majeur, et la stimulation du clitoris avec le pouce.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

CONCLUSION

Vous disposez de toutes les techniques de doigtage pour procurer un orgasme clitoridien, vaginal, ou anal. Préparez-vous maintenant à procurer aux femmes une multitude d'orgasmes.

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LA TECHNIQUE FONTAINE

Peut-être avez-vous déjà entendu parler des légendaires femmes fontaines ? Sont appelées par erreur « femmes fontaines » celles qui font jaillir de leur chatte un liquide (cyprine) lors d'une pénétration des doigts ou de la bite. Pour être plus précis, ce n'est pas une catégorie de femmes qui sont fontaines mais une technique de stimulation qui crée l'effet fontaine. Cela fonctionne sur toutes les femmes lorsque vous maîtrisez la technique et procure un effet de dingue.
La technique est beaucoup plus facile à réaliser avec la pénétration des doigts qu'avec la bite car vous pouvez plus facilement contrôler la direction des doigts. Pour faire cette technique ultime, voici ce qu'il faut savoir.

LES PRÉPARATIFS

Pour commencer, il va falloir préserver le lit de tout le liquide qui va jaillir d'elle sinon vous allez le tremper. Pour cela, il faut prévoir une serviette pliée en deux sous ses fesses et au niveau de sa chatte pour absorber un maximum de liquide. Mettez même deux serviettes si vous pouvez.

LE POSITIONNEMENT

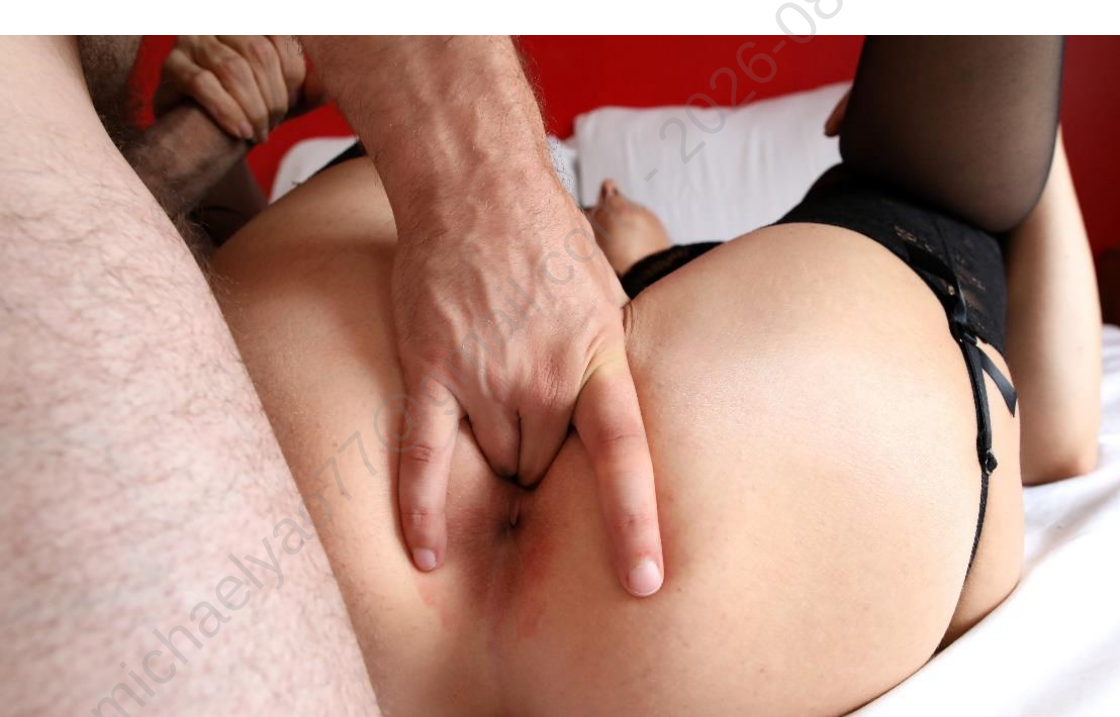
Pour apprendre la technique, faites allonger la femme sur le dos en position du missionnaire (jambes fléchis et écartées), puis positionnez-vous sur le côté de celle-ci, et non pas face à elle. De côté, vous avez un meilleur angle pour faire la technique.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Quand vous maîtriserez la technique, le mieux sera de faire ça debout dans la douche. Comme ça vous pourrez y aller à fond sans vous inquiétez de tremper tout le lit.

LA TECHNIQUE FONTAINE

Il faut pénétrer la chatte avec les 2 doigts du milieu (le majeur et l'annulaire) en les positionnant à angle droit par rapport à votre main. Lorsque la femme est sur le dos, il faut effectuer un mouvement répétitif de bas en haut avec le plat des doigts. Ce sont les impacts sur la zone du haut (Point G) qui vont créer des sensations.



ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Par ailleurs, il faudra également ajouter de l'amplitude au mouvement, et une extrême rapidité pour procurer des sensations de plaisir intense et l'effet fontaine. Selon les femmes, le liquide peut arriver entre 1 et 3 min. Si la vitesse n'est pas suffisamment rapide, cela va créer uniquement de bonnes sensations sans faire l'effet fontaine.
Je précise que ce ne sont pas les doigts qui bougent mais le bras entier. Les doigts doivent rester fixes. Le bras et la main font un seul bloc et montent et descendent. Faire la technique juste avec les doigts va rapidement procurer des crampes à l'avant-bras, et il sera impossible de tenir sur la durée.

Si vous ne souhaitez pas créer l'effet fontaine mais procurer quand même beaucoup de plaisir, faites exactement la même technique mais à une vitesse moins rapide.

Avec ou sans onde de choc

Si vous souhaitez intensifier les effets de la technique fontaine, je vous recommande de positionner l'autre main sur le pubis. Cela va créer une résistance qui va renvoyer l'onde de choc dans la chatte et intensifier les sensations. Sans la main posée sur le pubis, donc sans résistance, vous favorisez une déperdition de l'onde de choc et diminuez l'intensité de la technique. À vous d'adapter votre technique par rapport au ressenti de votre partenaire.

La position jambes relevées

Voici une autre astuce pour intensifier la puissance de la technique fontaine. Dans le contexte où la femme est en position missionnaire donc sur le dos, jambes fléchies et écartées, relevez ses jambes à la verticale en positionnant votre bras dans le creux de ses genoux. Cela va permettre de soulager son effort d'avoir les jambes en l'air. Puis vous faites la technique fontaine avec l'autre bras. Le fait de remonter les jambes de la femme à la verticale va modifier l'inclinaison de son bassin et de sa chatte et lui procurer des sensations plus intenses durant la technique fontaine.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Mais attention, pour certaines femmes, cette position peut être trop intense et procurer de la douleur. Donc il faut observer les réactions de votre partenaire et faire ou ne pas faire cette technique dans cette position selon son ressenti.

Les combos + variante anale

Pour procurer encore plus de plaisir, vous pouvez faire des combos avec votre technique fontaine.

Double stimulation	Technique fontaine + stimulation du clito Technique fontaine + doigtage anal
Triple stimulation	Technique fontaine + stimulation du clito + doigtage anal

Plus vous augmentez le nombre de stimulation, plus vous décuplez les sensations.

La variante anale

Maintenant que vous connaissez la technique fontaine avec la stimulation vaginale, sachez également qu'il est possible de créer l'effet fontaine avec un doigtage anal. Il suffit simplement de faire la technique fontaine en stimulant le Point G via la cavité anale. Cela ajoute encore une variante à vos techniques.
Toutefois, cette technique ne pourra se faire que si la femme a une dilatation anale suffisante pour y insérer vos 2 doigts. Dans le cas contraire, restez sur une stimulation vaginale.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LE MOMENT IDÉAL POUR FAIRE LA TECHNIQUE

Si vous commencez à baiser et que vous vous apercevez que la femme a une chatte trop serrée pour vous, il est préférable de lui faire la technique fontaine en début de baise afin de dilater un peu sa chatte, qu'elle mouille plus, et que ça glisse mieux pour vous.
Si elle a une chatte normale, vous pouvez faire la technique à la fin pour deux raisons :
- La première, c'est que si vous la faites au début, l'effet va être si intense que la baiser après lui paraîtra fade.
- La seconde, c'est que si vous faites la technique au début, elle va mouiller énormément et, lorsque vous allez baiser, vous n'allez plus rien sentir tellement ça va glisser. C'est comme si vous pénétriez un verre d'eau.

CONCLUSION

La technique fontaine n'aboutit pas forcément à un orgasme. Néanmoins, elle procure des sensations quasiment plus puissantes que l'orgasme. Ce sont deux sensations différentes. Cette technique fontaine facile à maîtriser et ultra puissante est absolument à avoir dans sa panoplie de techniques pour être un pro.

Vidéos : technique fontaine

michaelyao77@gmail.com - 2026-03-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LE CUNNI

Concernant le cunni, beaucoup de femmes estiment que les hommes ne sont pas au point techniquement. Commençons par rappeler en quoi consiste le cunnilingus. C'est une technique où l'homme utilise sa langue et lèche la chatte de la femme pour lui procurer du plaisir. Cela a l'air facile. Mais croyez bien que si beaucoup de femmes sont mécontentes, c'est parce qu'il n'est pas si facile que ça de donner du plaisir avec cette technique. Sans oublier que certains hommes font aussi n'importe quoi, à lécher une chatte comme s'ils mangeaient une pastèque, et d'autres se prennent pour des chats à utiliser leur langue comme s'ils lapaient du lait. Voici maintenant tout ce qu'il faut savoir sur le cunni.

LES TECHNIQUES

Le cunnilingus nécessite peu de techniques. Vous faites des petits cercles avec votre langue assez lentement au niveau du clito et des mouvements verticaux d'aller-retour. Après, libre à vous d'ajouter des techniques complémentaires telles qu'un doigtage vaginal, anal ou même les deux en même temps.

LE CUNNI EST DIFFÉRENT POUR CHAQUE FEMME

Même si vous connaissez la technique pour faire un cunni, il faut savoir que l'on ne peut pas faire la même technique pour chaque femme car elles ont toutes un ressenti différent. Certaines aimeront que ce soit plus appuyé,

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

d'autres plus léger, d'autres sur le clito, d'autres en dessous du clito, etc. C'est toujours différent d'une femme à l'autre.

COMMENT FAIRE UN BON CUNNI ?

Stimuler différentes zones et procéder par élimination

Comment faire pour savoir où donner du plaisir et avec quelle pression ? Hé bien vous allez devoir tout faire et procéder par élimination. Il va falloir stimuler toutes les zones en variant la pression et observer les réactions de votre partenaire afin d'éliminer tout ce qui crée de la douleur ou un sentiment d'ennui désespéré.
J'insiste fortement sur un point, il faut observer. Si vous êtes focalisé uniquement sur votre plaisir à faire la technique et que vous n'observez pas les réactions de votre partenaire, vous ne ferez jamais un bon cunni.

Faire une séance d'amélioration technique

Je vous conseille aussi de faire une séance d'amélioration technique avec votre partenaire pour vous améliorer et lui donner plus de plaisir, mais seulement sous certaines conditions.

1ère condition

Il faut que vous soyez suffisamment complice avec la fille ou que vous la voyez régulièrement. Si c'est une fille de passage, on ne fait pas de test parce qu'elle ne sera pas là pour faire de l'apprentissage.

2ème condition

Ce type de test ne se fait jamais en début de séance de baise. On ne fait pas un cours avant de baiser. Vous baisez et ensuite seulement quand vous avez fini, vous passez à une autre séance qui est celle de l'amélioration technique. Et vous lui dites « *je vais essayer une technique sur le cunni, dis-moi ce que tu en penses* ». Et là vous passez à l'action. Et qu'elle vous dise que ce soit

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

bien ou non, vous enchaînez et lui demandez s'il y a un autre endroit qu'elle préfère ou une autre manière de faire.
J'ai fait ça à je ne sais pas combien de femmes à partir du 2ème ou 3ème rendez-vous et elles ont toutes apprécié la démarche. Pourquoi ? Parce que je cible après parfaitement l'endroit qui leur donne le plus de plaisir. Alors elles sont très souvent surprises par le fait qu'un mec leur pose la question, mais elles aiment la démarche et reprochent ensuite aux autres mecs de ne pas faire la même chose.

Conseil pour les femmes, guidez les mecs

S'il y a des femmes qui lisent ce chapitre et qui ne sont pas satisfaites du mec qui leur fait un cunni, guidez-le. Parce que de base, s'il s'y prend mal, et qu'en plus il ne vous pose pas de questions, et qu'en plus de cela vous le laissez dans l'ignorance sans le guider, vous vous punissez vous-même en l'empêchant de progresser et de vous faire un meilleur cunni plus tard.

LE TEMPS DU CUNNI

Accorder 5 min max pour un préliminaire

Là aussi, j'ai entendu beaucoup de femmes se plaindre des mecs qui restent plus de 10 min à faire un cunni soit parce qu'ils adorent faire cette technique, soit parce qu'ils s'acharnent à vouloir faire jouir la femme comme ça et qu'ils n'y arrivent pas. Les femmes aiment le cunni mais n'aiment pas quand ça s'éternise trop, surtout lorsqu'elles attendent la vraie partie qui est la baise. Je rappelle que le cunnilingus est un préliminaire, et je vous conseille de lui accorder maximum 5 min, pas plus.

Faire 3 sec en interlude pendant la baise

Lorsque vous baisez, vous pouvez aussi faire une coupure dans votre rythme. Vous sortez votre bite, vous saisissez fermement les jambes de la femme,

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

vous lui donnez 2 ou 3 coups de langue sur sa chatte, et vous la pénétrez à nouveau en la baisant avec énergie. Cet enchaînement procure un effet de dingue, car c'est une variation de rythme qui est ultra dynamique et à laquelle elle ne s'attend pas car c'est soudain et rapide. Pour impressionner, c'est le top.

Faire 1 min comme pause pendant la baise

Vous pouvez aussi utiliser une mini pause cunni de 1 min pendant la baise pour faire diminuer votre excitation si vous sentez que vous êtes sur le point d'éjaculer et que vous n'avez pas envie que cela se produise. Votre partenaire ne s'apercevra même pas que vous faites une pause pour contrôler votre excitation, car vous êtes toujours actif avec elle. Puis quand vous avez fini votre pause et que vous vous ressentez à l'aise pour baiser plus longtemps, vous y retournez. Ça c'est une des techniques pour être plus endurant.

QUAND FAIRE OU NON UN CUNNI EN PRELIMINAIRE

Faire un cunni en préliminaire

Le cunni peut se faire en préliminaire pour faire monter progressivement l'excitation de la femme si elle n'est pas encore excitée. Il peut aussi servir à lubrifier et faciliter la pénétration si la femme ne mouille pas suffisamment.

Ne pas faire un cunni en préliminaire

Il y a aussi pas mal de femmes qui se plaignent des mecs qui leur font un cunni en introduction lorsqu'elles attendaient d'eux qu'ils les baisent directement. Ces femmes vont considérer ça comme une perte de temps, et que ces hommes ont une mauvaise connaissance des femmes. Donc rien de positif. Alors si vous voyez que la femme est déjà super excitée et qu'elle

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

attend que vous la baisiez immédiatement et sauvagement, sautez l'étape du cunni et baisez directement.

CONCLUSION

Vous savez maintenant que l'on ne peut pas faire exactement le même cunni pour chaque femme. Il faut procéder par élimination en stimulant toutes les zones pour trouver celles qui procurent le plus de plaisir, et en variant les pressions pour trouver celle adéquate. Et pour terminer, pensez à communiquer avec votre partenaire pour vous améliorer.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

DONNER ENVIE À UNE FEMME DE FAIRE DE L'ANAL

Il y a beaucoup de gens qui pensent qu'il y a des femmes qui font de l'anal et d'autres non. Alors c'est faux. Toutes les femmes font potentiellement de l'anal.

Selon les sondages, 25% des femmes auraient déjà pratiqué la sodomie ou auraient tenté d'en faire. Mais selon mon expérience, 90% des femmes que j'ai rencontrées ont fait de l'anal avec moi et des femmes de toute catégorie sociale, de toute profession, et de tout âge. Alors pourquoi une telle différence entre les sondages et mon expérience ?

Premièrement, si seulement 25% des femmes font de l'anal, cela signifie que la grande majorité des hommes ne sont pas au point techniquement et ne savent pas donner envie aux femmes d'en faire.

Deuxièmement, si moi j'arrive à 90%, ça prouve qu'il n'y a pas deux catégories de femmes, celles qui font de l'anal et celles qui refusent. Si j'arrive à 90%, c'est uniquement parce que j'ai la bonne méthodologie, que je sais comment leur donner envie et comment leur procurer du plaisir avec cette technique. Toutes ces femmes que j'ai rencontrées, et qui pourtant m'avaient dit auparavant ne jamais l'avoir fait ou ne jamais avoir été tentées de le faire, ont toutes fait de l'anal avec moi, ont toutes aimé et recommencé.

LES APPROCHES POUR FAIRE DE L'ANAL

Il y a 2 approches pour faire une première fois de l'anal avec une femme.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

- La première approche consiste à demander à sa partenaire si elle veut faire de l'anal ou non. Mais cette méthode que tout le monde utilise a un taux de réussite très faible.
- La seconde approche consiste à ne rien demander mais de créer l'envie chez sa partenaire, et d'être à l'écoute de ses sensations. Et cette méthode que personne n'utilise a un taux de réussite élevé.
Par ailleurs, les réactions des femmes seront différentes si l'homme s'adresse à celles-ci dans le cadre d'une relation de couple ou d'un plan cul.

Méthode n°1 : poser la question

Dans le cadre d'une relation de couple

Dans le cadre d'une relation de couple, beaucoup d'hommes posent la question à leur femme. « *Est-ce que tu veux faire de l'anal ? Ça te dirait d'essayer la sodomie ? Bla bla bla* ». Néanmoins, le fait de poser la question expose l'homme à de nombreux refus préventifs de la part des femmes. Pourquoi des refus préventifs ? Car beaucoup de femmes se réfèrent, soit aux mauvaises expériences de leurs amies qui ont eu de mauvais partenaires, soit à leur propre mauvaise expérience avec de mauvais partenaires précédents. Et il y a aussi les femmes qui adorent la sodo quand elles font des plans cul mais qui n'en font jamais quand elles sont en couple car elles ont peur de l'image négative que leur mec pourrait avoir d'elles.
Maintenant, vous savez pourquoi les femmes refusent souvent de faire de l'anal quand un homme leur pose la question.

Dans le cadre d'un plan cul

Pour les hommes qui ont une partenaire dans le cadre d'un plan cul ou d'une aventure d'un soir, sachez que les femmes détestent qu'un homme leur pose une question sur comment baiser ou leur demande l'autorisation de faire telle ou telle chose. Elles vont certainement refuser sa requête parce qu'il aura fait l'erreur de demander. Puis, elles vont probablement refuser un second rendez-vous de baise car elles vont voir un homme qui n'est pas suffisamment sûr de lui et entreprenant. Le plan cul est très souvent quelque

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

chose d'exigeant et d'éliminatoire. Donc l'homme doit quasiment faire un sans-faute pour rester dans la course, sinon il se fait dégager, et rapidement.

Méthode n°2 : ne pas poser la question mais être à l'écoute des sensations de sa partenaire

Cette deuxième méthode passe par une communication non verbale. Celle-ci consiste à connaître l'approbation ou la désapprobation de sa partenaire à faire de l'anal, uniquement en observant les réactions de sa gestuelle et de son comportement.

Dans le cadre d'une relation de couple

Pour les hommes qui sont dans une relation de couple et qui veulent faire une 1ère sodo, le mieux est de donner envie, non pas en discutant ou en négociant, mais en excitant suffisamment la femme pour que ce soit son corps qui le réclame.
Et pour cela, il va falloir la stimuler par étape et avec une connaissance maîtrisée de la pénétration anale. Il n'y a rien de plus facile de donner envie à une femme de faire de l'anal pendant une séance de baise si vous la stimulez analement au moment où elle a atteint son niveau maximum d'excitation. Pourquoi à ce moment-là et pas avant ? Parce qu'une fois que la femme a atteint son seuil maximal d'excitation, son esprit se court circuite sous la puissance de l'excitation et ses blocages disparaissent. Et à ce moment-là, elle laisse son corps libre court au plaisir et est prête à faire des nouvelles expériences érotiques.
Après quand je dis ne pas parler, cela ne veut pas dire être muet non plus. Ça signifie ne pas parler pour négocier à faire de l'anal. Mais quand vous débutez, n'hésitez pas à demander pendant la pénétration anale si tout va bien du côté de la femme pour que vous adaptiez votre vitesse et la profondeur de la pénétration selon son ressenti. Après avec l'expérience, vous n'aurez même plus besoin de communiquer avec des mots pour connaître son ressenti. Vous allez comprendre toutes ses sensations juste en regardant son corps bouger, se crisper, se détendre, se cambrer, en regardant les

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La co
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

expressions sur son visage, en écoutant les variations du rythme de sa respiration, etc.

Dans le cadre d'un plan cul

Dans le cadre d'un plan cul, l'homme a toutes les probabilités de pouvoir faire de l'anal naturellement et sans avoir besoin d'aborder le sujet, car c'est un contexte où les femmes recherchent des sensations plus fortes. Par conséquent, elles sont plus décomplexées et offrent une plus grande liberté d'action aux hommes pour qu'ils leur procurent un maximum de sensations. Comme je l'ai dit précédemment, elles sont plus tentées à faire de la sodomie quand elles font des plans cul plutôt que lorsqu'elles sont en couple.
Néanmoins dans un plan cul, tout est rapide et on n'a pas le temps de prendre son temps. Alors, si vous avez affaire à une femme à qui la sodo demande plus de temps de préparation, oubliez la sodo et passez à autre chose. Je rappelle encore une fois, que le plan cul est une épreuve exigeante et éliminatoire. Donc si vous passez trop de temps sur une technique qui n'aboutit pas, il y a un risque de blâme et d'élimination pour le prochain rendez-vous.

LES TECHNIQUES POUR PASSER À LA SODOMIE

Monter le niveau d'excitation au maximum

Il faut savoir qu'il est très facile de faire n'importe quelle technique de cul à condition d'avoir au préalable fait monter le niveau d'excitation de votre partenaire de manière très, très élevée. En dessous, cela ne fonctionne pas. Alors, n'hésitez pas à faire tout ce qu'il faut pour l'exciter un maximum.

Créer l'envie avec la double/triple excitation

C'est au moment où la femme est excitée à son paroxysme qu'il va falloir lui créer l'envie de faire de l'anal. Pour cela, on va utiliser le principe de la double excitation qui consiste à stimuler à la fois sa chatte en la doigtant ou

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

en la baisant, et son anus en le caressant puis en le doigtant et en ayant pensé à mettre de la salive pour lubrifier. En faisant une double pénétration, vous lui créez une double excitation.
Il y a aussi la technique ultime de la triple excitation qui consiste à stimuler uniquement manuellement anus, chatte, et clito.

Je vais vous donner 2 de mes techniques perso. Quand la femme est sur le dos, je lui doigte la chatte, et avec la même main je lui mets le petit doigt dans le cul. Ça fait une petite double pénétration et ça augmente son excitation. Et ensuite quand je la baise, j'utilise le même principe. Je prends la femme en levrette, je mets de la salive sur son cul, je fais des petits cercles dessus avec mon pouce et je le rentre progressivement. Faites comme ça, ça passe tout le temps.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Le temps de dilatation avec le doigtage anal

Le temps du doigtage anal sera différent si la femme est débutante ou expérimentée. Pour connaître son expérience, c'est très simple. En pénétrant avec le doigt, chez les débutantes, c'est toujours serré et ça rentre difficilement. Par conséquent, il faut y aller lentement, progressivement, cm par cm. L'utilisation du lubrifiant est fortement recommandée pour les débutantes. Chez les femmes expérimentées, leur anus est plus souple et la pénétration du doigt se fait facilement donc vous pouvez diminuer le temps de préparation.

Sodomie mais avec lubrifiant

Une fois que vous avez créé l'excitation, suscité l'envie de faire de la sodomie avec la technique de la double excitation et commencé à dilater son anus avec vos doigts, alors là, vous pouvez passer à la sodo.

La lubrification

Pour la pénétration de la bite, je vous conseille fortement d'utiliser du lubrifiant qu'elle soit débutante ou expérimentée. Pour les débutantes, cela facilitera leur initiation et leur sera plus confortable et vous aurez plus de probabilités qu'elles fassent à nouveau de l'anal. Ensuite, concernant les femmes expérimentées, le lubrifiant va maximiser leur plaisir.

La pénétration

La pénétration de la bite doit être très lente et se faire cm par cm histoire que la femme s'habitue. Vous y allez tout doucement pendant environ 3 à 4 minutes, le temps que son anus se décontracte entièrement.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Si elle est un peu crispée, c'est qu'il faut continuer d'y aller lentement, doucement, et progressivement.
Si elle est détendue, là vous pouvez augmenter le rythme et la profondeur progressivement.
Toutefois, si votre partenaire a mal et qu'elle ne vous laisse pas renter votre sexe plus loin, c'est qu'elle n'est pas suffisamment dilatée. Alors ne forcez surtout pas, car vous risqueriez de la blesser, et qu'elle ne veuille plus recommencer la sodomie. Dans ce contexte, certaines femmes nécessitent un travail de dilatation avec les doigts sur plusieurs jours avant d'arriver à faire une sodomie. Alors soyez patient.

michaelyao77@gmail.com 2026-08-13 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

NE PAS PASSER DE L'ANAL AU VAGINAL SANS CERTAINES PRÉCAUTIONS

Une des règles absolues est de ne jamais passer de la pénétration anale à la pénétration vaginale directement. Le ou les doigts qui auront servi au doigtage anal ne pourront pas être utilisés pour le doigtage vaginal. Et pour la pénétration avec la bite, l'homme va devoir se la laver avant de repasser au vaginal s'il n'utilise pas de préservatif. Et s'il en utilise un, il devra le changer. Pourquoi ? Car c'est une question d'écosystème à l'intérieur du corps. Il y a un écosystème du côté anal et un autre différent du côté vaginal, et ils sont incompatibles. Si vous ne respectez pas ce principe, vous risquez de créer des infections vaginales chez la femme, des cystites, etc. Et vous diminuez vos chances qu'elle renouvelle l'expérience.

QUELS SONT LES RISQUES À FAIRE DE L'ANAL ?

Il y a des risques pour les femmes uniquement quand la sodomie est mal exécutée. Les cas les plus courants sont des lésions anales qui demandent des interventions médicales suite à une pénétration brutale, sans travail de dilatation, ou sans lubrification. C'est pour cela que j'insiste sur le fait de prendre son temps pour la dilatation, et de bien lubrifier pour s'assurer de ne jamais avoir de problème.
Certaines personnes se demandent si cette pratique peut engendrer des incontinences. Elle n'en engendre pas dès lors où vous ne faites pas des dilatations extrêmes avec des énormes godes ou du fist anal.

CONCLUSION

Vous avez toutes les bases pour donner envie à une femme de faire de l'anal et toutes les techniques pour lui donner du plaisir et non de la douleur.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LE PLAN À TROIS

Dans la famille des plans à trois, vous avez celui avec 1 homme pour 2 femmes, et celui avec 2 hommes pour 1 femme. Mais avant de passer aux explications techniques, faisons d'abord un rappel des règles élémentaires concernant la santé.

PRÉVENTION

Le plan à trois a pour principe d'alterner les partenaires. Donc si vous souhaitez baiser sans capote, cela nécessite que chaque partenaire ait fait un test médical pour s'assurer d'être en bonne santé et de ne transmettre aucunes éventuelles maladies. Sans test médical, il est indispensable d'utiliser un préservatif.
Par ailleurs, si vous utilisez des préservatifs pour le plan à trois avec deux femmes, il faudra veiller à changer ceux-ci à chaque alternance entre vos partenaires féminines. Donc prévoyez un bon stock de capotes.

PLAN À TROIS AVEC 2 FEMMES

Beaucoup de mecs fantasment à l'idée de faire un plan à trois avec deux femmes, Néanmoins, pour ceux qui ne l'ont jamais fait et qui veulent passer à l'action, beaucoup s'interrogent sur comment s'occuper de deux femmes en même temps et comment satisfaire les deux pleinement. Je vais donc vous expliquer mes techniques pour maîtriser le plan à trois et faire en sorte que les deux femmes soient excitées constamment et simultanément.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Se positionner entre les 2 femmes pour les préliminaires

Concernant la partie préliminaire avec le doigtage, asseyez-vous sur le lit, sur les genoux à la japonaise, entre les deux femmes, avec votre bassin au niveau de leur chatte. C'est la meilleure position pour doigter deux femmes simultanément et le plus efficacement possible.

Baiser les femmes en alternant toutes les 3 min

La gestion du temps de baise pour chaque femme est un des secrets pour faire un bon plan à trois. Le temps idéal de baise à consacrer à une femme est de 3 minutes maximum avant d'alterner avec celle qui attend. Pourquoi 3 minutes ? Parce qu'au-delà, le temps parait trop long pour celle qui attend. Elle va s'ennuyer et son excitation diminuer ou disparaître. Donc alternez de femme toutes les 3 minutes.

Positionner l'autre femme à portée de main

L'autre grand secret est de toujours positionner la femme que vous ne baisez pas à porter de main, de manière à la doigter en même temps que vous baisez l'autre femme. Occupez-vous des deux femmes en même temps et vous passerez pour un mec qui gère à fond et qui maîtrise.

Les problèmes d'érection

Durant les plans à trois avec deux femmes, il arrive que des hommes aient des problèmes d'érection car ils se mettent trop de pression à vouloir être ultra performant. Donc pour éviter ce genre de problème, il va falloir tromper son esprit et que vous imaginiez que vous ne baisiez qu'avec une seule femme. S'imaginer sur un terrain dont on a l'habitude et que l'on maitrise met tout de suite plus à l'aise. Faites avec les deux femmes exactement la même chose que vous feriez avec une. Rien ne va changer, excepté un peu

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

de gestion du temps et de l'espace en plus. Mais votre performance restera la même que d'habitude.

La différence entre l'amateur et le pro

L'amateur

L'erreur très souvent commise par le débutant en plan à trois, c'est qu'il délègue son statut de rôle principal. Il laisse les femmes s'exciter entre elles. Le mec devient alors spectateur et n'est plus acteur. Il n'est plus la source d'excitation principale des deux femmes, et celles-ci le considèrent finalement comme un amateur.

Le pro

Contrairement à l'amateur, le pro est l'élément principal du plan à trois. C'est uniquement lui qui va être la source d'excitation des deux femmes. Il ne laisse pas le temps à une femme de s'occuper de l'autre car il s'occupe des deux en même temps. Et comme il contrôle tout et qu'il le montre, alors les femmes le considèrent comme un pro du plan à trois.

PLAN À TROIS : 2 HOMMES POUR 1 FEMME

Beaucoup d'hommes fantasment également à faire un plan à trois où 2 hommes s'occupent d'une femme. Cela leur permet de procurer le double de plaisir chez celle-ci, ou de réaliser des doubles pénétrations. Dans cette configuration, il est beaucoup plus facile pour l'homme de réaliser son plan à trois.

Toujours être actif

Quand l'autre partenaire masculin doigte ou baise la chatte de la femme, vous devez soit stimuler une autre zone tels que les seins, le clito, l'anus, soit vous faire branler ou sucer par cette femme désireuse d'aventure. Vous

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

êtes à la fois actif, et laissez également de la liberté de mouvement à l'autre homme.
Lorsqu'une zone est déjà prise, c'est inutile de vouloir aller au même moment et au même endroit que son collègue masculin. Ça parait logique, mais j'ai vu cette scène malheureusement un trop grand nombre de fois.
Vous avez de l'espace, alors profitez-en avec votre collègue masculin pour stimuler respectivement des zones différentes, et échangez-vous les zones régulièrement.

Toujours utiliser ses 2 mains

Autre chose, vous avez 2 mains, donc interdit qu'il y en ait une d'inactive. Les deux doivent toujours être actives simultanément, même quand vous baisez. Exemple, si l'homme prend la femme en levrette, il peut d'une main mettre son pouce dans l'anus de celle-ci et de l'autre lui tirer les cheveux. En missionnaire, l'homme peut immobiliser les bras ou les jambes de sa partenaire, ou stimuler ses seins. Vous avez plein de possibilités. À vous d'imaginer la suite.

Réaliser une double pénétration

Un fantasme très sollicité lors du plan à trois avec deux hommes et une femme, c'est celui de la double pénétration. Pour les personnes intéressées de maitriser cette technique, je vous invite à consulter le chapitre spécial Double pénétration.

Les problèmes d'érection

Il arrive souvent que des hommes aient des problèmes d'érection durant leur plan à trois car ils le gèrent mal.
Pour ceux qui débutent leurs premiers plans à trois, certains se sentent mal à l'aise à être à poil en présence d'un autre homme et ne bandent pas. Soyez prévenu, c'est souvent comme ça le premier plan à trois donc rien d'anormal.
Participez plutôt de manière manuelle et focalisez-vous sur ce qui vous

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

excite et non ce qui vous gêne. Plus vous ferez de plans à 3, plus vous oublierez la présence de l'autre homme à côté de vous et banderez naturellement.
Autre point, évitez également de vous mettre en compétition ou de vous comparer avec votre collègue masculin sur le physique ou la performance. Sinon votre esprit va se focaliser sur une analyse, et cela va couper votre excitation ainsi que votre érection. Qu'il soit mieux que vous ou non, focalisez-vous uniquement sur le plaisir que vous pouvez procurer à la femme, et vous n'aurez aucun problème d'érection.

CONCLUSION

Quel que soit le plan à trois, sa réussite n'est due qu'à votre maitrise de l'alternance entre les partenaires, votre capacité à stimuler plusieurs zones à la fois, et à ne jamais laisser de temps mort. En utilisant l'ensemble de ces éléments, vous vous assurez de rendre le plan à trois parfaitement dynamique et d'exciter une femme au-delà de ses espérances.

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:55

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

BAISER
COMME UN MÂLE ALPHA

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53

Comment baiser comme un mâle Alpha ? Comment baiser de manière plus virile ? Comment être plus sauvage ? Voici les questions que certains hommes me posent pour exciter ou impressionner encore plus une femme.

Alors je sais que ce genre de questions à tendance à faire sourire une catégorie d'hommes qui s'imaginent qu'il n'y a pas besoin de montrer qu'on est virile ou d'être sauvage, pour bien exciter une femme. Mais comme d'habitude, ne rigolent que les ignorants qui méconnaissent les femmes. Car tous les pros savent que l'attitude pendant la baise est toute aussi importante que la technique. Et une femme sera beaucoup plus excitée si un homme la baise avec une attitude bestiale et fougueuse, que normale.
Par conséquent, se poser ce genre de questions est en fait pertinent et obligatoire si un homme veut atteindre le haut niveau.

RÈGLE D'OR N°1 : ÊTRE ENTREPRENANT

Le 1er des principes à respecter pour baiser comme un mâle Alpha, c'est d'être entreprenant à chaque instant et de ne plus laisser la femme prendre des initiatives. Voyons maintenant les différentes étapes.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LE DÉSHABILLAGE

Concernant le déshabillage, l'homme ne va pas laisser la femme le déshabiller ou se déshabiller toute seule. C'est l'homme qui prend l'initiative d'enlever ses propres vêtements ou de les garder, et c'est encore l'homme qui va déshabiller la femme entièrement ou partiellement. Je dis aussi partiellement, car si vous êtes dans l'optique d'avoir une approche plus sauvage, vous pouvez faire exprès de ne pas prendre le temps d'enlever tous ses vêtements. Cela excite énormément les femmes de se faire prendre habillées.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

BAISER AUSSI EN DEHORS DU LIT

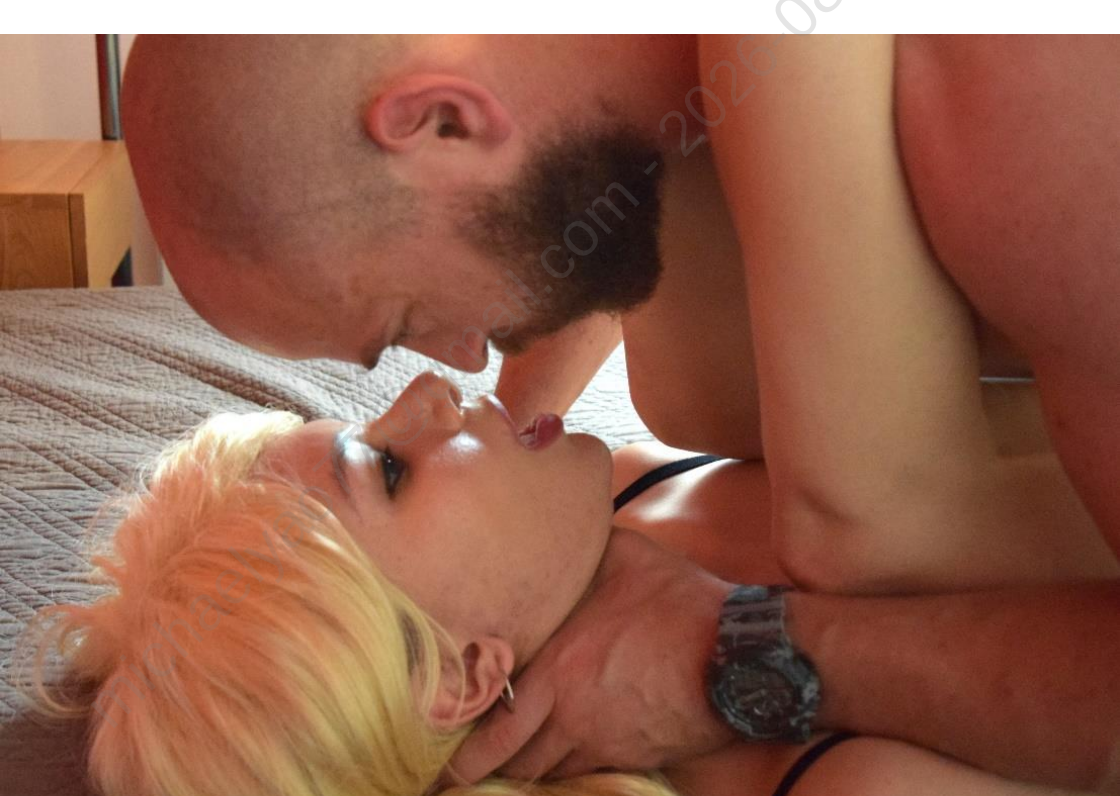
Pour baiser comme un mâle Alpha, il faut aussi baiser en dehors du lit. Ça ne veut pas dire ne plus utiliser le lit, mais élargir votre environnement de baise. Vous pouvez très bien commencer à baiser depuis le couloir de l'entrée pour finir jusqu'au lit, ou commencer sur le lit pour finir contre le mur. Vous avez de l'espace, alors utilisez-le. Profitez-en pour prendre votre charmante partenaire contre le mur, le sol, sur un bureau, dans le salon, la salle à manger, la salle de bain, et dans toutes les pièces possibles et inimaginables.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Et si vous êtes dans un domicile qui n'est pas le vôtre, je vous conseille aussi de faire ça, car en conquérant les lieux, votre image de mâle Alpha va être confortée aux yeux de la femme.

BAISER AVEC UNE ATTITUDE DE LION

Adopter une attitude de lion, et éliminer tout signe d'hésitation et de timidité sont très importants. La femme doit voir que l'homme est sûr de lui, et déterminé à la faire transpirer comme jamais. Elle sera encore plus excitée à l'idée de baiser avec un mâle Alpha, quand elle verra dans votre regard que vous allez la dévorer sans aucun ménagement.



ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

METTRE DE L'INTENSITÉ DANS SA BAISE

Alterner votre rythme de baise de lent à rapide, et de rapide à lent fait un incroyable effet auprès des femmes car cela offre un dynamisme perpétuel durant votre séance, ce qui évite toute linéarité et ennui.
Le rythme rapide va augmenter la vitesse de friction ce qui aura pour résultat de procurer des sensations extrêmes de plaisir chez la femme.
Néanmoins, on peut également lui procurer de très fortes sensations avec un rythme lent à condition que ce soit percutant. Malgré la lenteur, le côté percutant reste dans une dynamique de force donc conforte votre image de Mâle Alpha. La seule chose à bannir c'est la combinaison lent et doux qui apporte de trop faibles sensations aux femmes, et dont ces dernières ne voient plus un homme mais un canard.

NE MONTRER AUCUNE FAIBLESSE

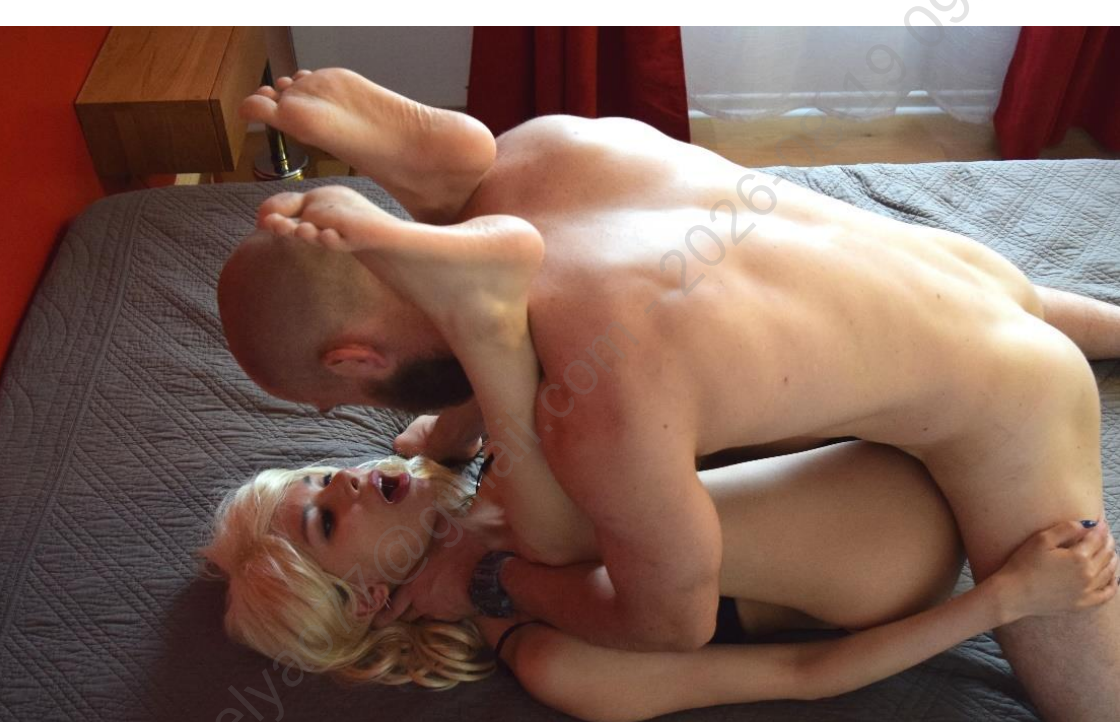
- Si l'excitation devient trop intense et que vous rencontrez des difficultés à être endurant, prenez son corps et changez-le dans une position où vous serez plus endurant, ou utiliser des techniques pour être plus endurant.
- Si un oreiller vous gêne sur le lit, prenez-le et balancez-le par terre.
- Si la lumière est trop tamisée et diminue votre excitation pendant que vous baisez, interrompez-vous d'un coup et allumez plus de lampes, ou ouvrez les rideaux avec de la détermination dans votre attitude et non de la gêne.
- Si la femme vous branle ou suce moyennement bien, prenez sa main ou sa tête fermement et guidez-la comme un pro, ou donnez-lui un ordre. « Mets plus de pression », ou « encore plus vite », etc.
- Si le string de votre femme vous gêne quand vous la baisez en lingerie, descendez-le ou enlevez-le avec fermeté et sans attendre.

Tout ce qui vous gêne ou vous ennuie ne doit pas se voir dans votre attitude. Un mâle Alpha ne subit pas un problème, il le contourne, l'élimine, ou le transforme à son avantage. Son attitude ne montre que la force et la détermination.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

FAIRE DES POSITIONS DOMINANTES

Concernant les postions, ne faites que celles où vous dominez et dirigez le rythme. Comme le mâle Alpha est celui qui dirige tout, éliminez les positions où la femme est sur vous, et où elle mène la danse. Sinon vous passez d'actif à passif, et vous n'aurez plus le statut de mâle dominant qui l'excite.



ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

UTILISER UNE GESTUELLE DOMINANTE

Ensuite, vous avez une gestuelle dominante à prendre en compte. De temps en temps quand vous baisez, n'hésitez pas à tirer ses cheveux, saisir ses bras, ses poignets, son cou, sa gorge, ses fesses, son bassin, ses chevilles, lui mettre une bonne claque sur les fesses bien sonore, etc. Immobiliser certaines parties du corps de la femme à certains moments va augmenter son niveau d'excitation, du fait qu'elle se sente submergée par la force physique de l'homme.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La co
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

NE PAS FAIRE DE BISOU

Toujours dans l'attitude, si vous êtes dans l'optique de baiser en mode bestial, va falloir éliminer les bisous. Les bisous ont une image de douceur, de romantisme qui vont à l'opposé du sauvage. Néanmoins, comme le mâle Alpha est un conquérant, il doit conquérir la bouche, sinon le fait de ne pas embrasser risque d'être pris pour de la timidité. Donc au lieu de faire des bisous, je vous conseille plutôt de rouler des pèles de temps en temps seulement, avec un côté sauvage, et le regard du lion dans vos yeux.

MINIMISER LES PRÉLIMINAIRES

Il faut savoir que lorsque vous passez en mode Alpha, la fellation et le cunni doivent être raccourcis. Bien que ces préliminaires soient très bons, ils ne sont pas assez dynamiques. Et nous, pour passer en mode Alpha, il faut que ça pulse et que ça dépote. Par conséquent, je conseille aux futurs mâles Alpha de faire des préliminaires très courts pour passer le plus rapidement possible à l'étape la plus dynamique et qui procure le plus de sensations, c'est-à-dire la baise.
Petite parenthèse concernant la fellation. Même si c'est la femme qui fait la technique, ne soyez pas inactif. Vous avez des mains, alors servez-vous en pour la saisir par les cheveux, diriger le rythme, etc. Entre celui qui attend patiemment et celui qui est dans l'action, je vous laisse deviner lequel elle préfère.

LE MÂLE ALPHA EST-IL MACHISTE ?

Avant de passer à la conclusion, on va s'interroger si le mâle Alpha est machiste. Alors je tiens à préciser que ce n'est pas moi qui ai décidé que les femmes préféraient les mâles Alpha, aux hommes romantiques, ce sont elles. C'est mon constat sur le terrain. À chaque fois j'ai voulu faire une touche de romantisme, on m'a vite fait comprendre de passer en mode Body Expert. Sans oublier que beaucoup de femmes m'ont également avoué qu'elles

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

avaient déjà trompé leur conjoint car, sexuellement, il n'était pas à la hauteur de leurs attentes. Les hommes qui baisent de manière trop douce, sans être assez dynamiques, ou sans prendre suffisamment d'initiatives sont beaucoup plus sujets à des infidélités de leur conjointe, que ceux qui baisent comme des Mâles Alpha. Par contre l'inverse, je ne l'ai constaté nul part.

CONCLUSION

Pour devenir un mâle Alpha au lit et exciter à son paroxysme une femme, l'homme doit simplement prendre toutes les initiatives, et faire une démonstration de sa puissance, tout en s’adaptant aux limites de sa partenaire. Il doit s'éloigner du côté gentleman et conventionnel, pour revenir à un état plus sauvage et naturel.

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

CE QUE LES FEMMES DÉTESTENT

Voici certains comportements de la part des hommes que les femmes détestent au lit. Assurez-vous de ne rien faire de cette liste. Dans le cas contraire, je vous conseille de vous corriger.

VENIR SANS PRÉSERVATIFS

Les femmes n'apprécient pas du tout le fait qu'un homme arrive pour une séance de baise, les mains dans les poches, sans avoir prévu un stock de préservatifs. Et elles apprécient encore moins ceux qui sont prêts à baiser sans se soucier des dangers de santé et des risques de grossesses non désirées.

POSER DES QUESTIONS AU 1ER RENDEZ-VOUS

Lors du premier rendez-vous de baise, un homme ne sait pas forcément à l'avance ce que sa partenaire fait comme techniques de cul, ce qu'elle aime, ou ce qu'elle n'aime pas. Néanmoins, les femmes détestent que les hommes leur posent des questions techniques avant ou pendant ce premier rendez-vous comme : "*Tu aimes faire quoi ? Tu préfères quelle position ? Tu aimes bien ci ? Tu aimes bien ça ? etc*".
C'est de la baise, pas une préparation pour un entretien d'embauche. En posant ces questions, ces hommes montrent qu'ils ne connaissent pas les

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

femmes et augmentent les probabilités qu'elles ne confirment pas ou ne renouvellent pas un rendez-vous. Pour les fans de ce type d'interrogatoires, corrigez cette mauvaise habitude. Au contraire, plutôt que demander, découvrez par vous-même, au moment de baiser, ce qu'elles font comme techniques ou ce qu'elles aiment.

NE PAS ÊTRE ENTREPRENANT

Les femmes n'aiment pas les hommes passifs qui attendent toujours que ce soit à elles de chauffer l'ambiance en premier et, qui sans cela, n'osent rien faire. Elles attendent des hommes qu'ils prennent des initiatives sans qu'elles leur fassent comprendre de le faire. Elles ont envie de voir un homme sûr de lui, qui ose, qui les surprenne.

ÊTRE TROP DOUX

La douceur, le romantisme, la sensualité, les femmes apprécient tant que c'est avec modération. Les femmes détestent vraiment les hommes qui restent continuellement dans un rythme doux car c'est un rythme qui leur apporte peu de sensations. Les femmes préfèrent des hommes dynamiques pour leur apporter des sensations plus intenses.

AVOIR DES ONGLES COUPANTS COMME DES GRIFFES

Vous n'imaginez pas le nombre de femmes qui se plaignent des mecs qui les griffent pendant le doigtage. Je le répète encore une fois, les hommes doivent toujours avoir des ongles courts, bien coupés, et bien limés pour éviter de blesser et de faire saigner l'intérieur du vagin ou de l'anus pendant le doigtage.

michaelyao77@gmail.com - 2026-03-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

NE PAS ÉCOUTER LES SENSATIONS DE LA FEMME

Les femmes n'apprécient pas non plus les hommes qui créent de la douleur dans certaines positions, ou qui font mal avec une technique. Restez attentif aux sensations de votre partenaire. Observez ce qui pourrait créer de la douleur et éliminez-le. Ne gardez que ce qui procure de bonnes sensations. Je rappelle que le sexe, c'est donner du plaisir et non provoquer de la douleur.

PARLER SANS CESSE QUAND ON BAISE

Les mots crus, c'est bien, c'est excitant mais avec modération. Les femmes trouvent ridicule les hommes qui n'arrêtent pas de parler, et qui ne font que s'écouter. Beaucoup m'ont confié, que lorsqu'elles rencontraient ce genre de mecs, elles n'avaient qu'une seule envie en tête c'est de leur dire : "*tais-toi et baise-moi*".

CONCLUSION

Pour la femme, une partie de baise est complètement gâchée si un homme fait une de ses erreurs. Donc une règle d'or pour procurer du plaisir est de ne faire aucune de ces erreurs.

michaelyao77@gmail.com - 2026-02-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LES PIÈGES TENDUS PAR CERTAINES FEMMES

Dans les pièges tendus aux hommes, vous avez deux grands classiques. Vous avez d'un côté des femmes qui font croire aux hommes qu'elles prennent des contraceptifs, mais qui n'en prennent pas pour tomber enceinte. Et vous avez de l'autre côté, des femmes qui volent les préservatifs usagers avec du sperme dedans, soit pour tomber enceinte, soit pour soutirer à l'homme de l'argent, soit pour le mettre en prison. Malheureusement, beaucoup d'hommes sont confrontés à ces pièges. Je vous invite donc à considérer ce chapitre comme capital.

MENSONGES SUR L'UTILISATION DU CONTRACEPTIF

Comme vous le savez, beaucoup de femmes rêvent d'avoir un enfant. Il y a les femmes qui disent honnêtement qu'elles veulent un enfant. Et il y a environ 25% de femmes malhonnêtes et en mal d'enfant qui disent ne pas en vouloir, mais qui font tout pour en avoir sans que le partenaire ne s'en aperçoive et sans son consentement.

Des hommes trop sûrs d'eux

Par ailleurs, j'entends très souvent autour de moi des hommes de tout âge, des jeunes comme des plus âgés, m'indiquer ne pas utiliser de préservatif avec leur aventure d'un soir, ou leur conjointe qu'ils fréquentent depuis

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

plusieurs années. Tous me disent que leur partenaire prend la pilule, ou porte un stérilet, qu'elle ne veut pas d'enfant actuellement, qu'ils ont confiance en celle-ci, et que les sensations sont meilleures sans capote. En théorie, tout parait parfait et sécurisé, mais en réalité ce n'est pas du tout le cas.
Et parmi tous ces hommes qui ne voulaient pas d'enfant, qui pensaient être protégés en déléguant leur outil de contraception à leur partenaire féminine, et qui se vantaient de bien connaître leur partenaire, beaucoup d'entre eux se sont retrouvés face à une femme qui leur a annoncé être enceinte. Et la phrase classique qui arrive tout de suite après cette nouvelle est "*Comment est-ce possible ? Je croyais que tu te protégeais, bla bla bla ?*" Et c'est là où ça devient intéressant.

Comment ces femmes dupent ces hommes

Vous avez celles qui avouent avoir oublié de prendre la pilule un ou plusieurs jours, mais qui ont certifié à leur partenaire auparavant qu'elles prenaient consciencieusement la pilule. Alors je rappelle aux gars que voir une femme avaler la pilule, de temps en temps, ne garantit pas qu'elle soit consciencieuse à 100% du temps.
Ensuite, vous avez celles qui ont arrêté consciemment de prendre la pilule ou de porter un stérilet, et qui n'ont pas prévenu leur partenaire délibérément pour tomber enceinte.
Puis vous avez celles qui n'ont jamais pris la pilule, ni porté de stérilet mais qui ont fait croire l'inverse à leur partenaire.

L'erreur systématique des hommes

L'erreur toujours commise par les hommes qui se retrouvent dans ces situations de grossesse non désirée, lorsqu'ils pensaient être protégés par la contraception de leur partenaire féminine, est toujours due au fait qu'ils aient confié la responsabilité de la contraception à leur partenaire.

ument est autorisé uniquement pour Michaël Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

La solution préventive

La solution la plus efficace pour éviter tout problème, c'est de ne laisser personne gérer votre contraception à votre place, et de n'utiliser que des préservatifs.

LES VOLS DE PRÉSERVATIFS USAGÉS

Voici un autre sujet capital et dont personne ne parle car il est très méconnu de beaucoup de gens. Je vais vous parler de la récupération des préservatifs usagés quand vous avez terminé de baiser, soit avec une femme que vous ne connaissez pas particulièrement, soit dans un lieu extérieur qui n'est pas chez vous. Pour ma part, la récupération des préservatifs dans ces contextes est obligatoire. C'est une règle d'or. Et je vais vous expliquer pourquoi.

Durée de vie du sperme

Pour commencer, il faut savoir que le sperme après éjaculation a une durée de vie qui varie entre 10 et 30 min à l'air libre. Bref, s'il est enfermé par un nœud dans une capote, il peut être conservé quelques minutes.

Pourquoi ces femmes tentent de piéger les hommes

Les hommes qui laissent leurs préservatifs usagers s'exposent à rencontrer des problèmes. Il existe une minorité de femmes mal intentionnées, que j'estime à environ 1%, qui sont très intéressées de récupérer les préservatifs avec du sperme dedans.
Vous aurez d'un côté des femmes dont leur objectif sera de tomber enceinte, soit par mal d'enfant, soit pour réclamer par la suite des indemnités financières via un procès.
Et vous aurez d'un autre côté, des femmes qui voudront récupérer le préservatif pour se débarrasser d'un homme et le mettre en prison, soit en

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

l'accusant de tentative de viol, soit en le déposant sur une scène de crime ou d'enlèvement.

Des hommes ont vécu ces pièges

De telles extrémités peuvent paraître surréalistes, néanmoins, sachez que tout ce que je vous raconte là, des hommes l'ont vécu. Vous retrouverez ces pratiques dans différents comptes rendus d'enquêtes policières à travers le monde, des articles de presse, et des documentaires accessibles sur Internet. Par ailleurs, j'ai moi-même rencontré de nombreuses femmes, qui quel que soit leur milieu social, m'ont avoué être prêtes à récupérer un préservatif si cela pouvait leur être nécessaire dans la réalisation de leurs différents objectifs. Donc comprenez bien que ce n'est pas une pratique si rare que ça.

Le piège peut être direct ou indirect

Maintenant voyons les 2 approches que ces femmes utilisent pour piéger les hommes. Il y aura celles qui utiliseront une approche directe, en baisant avec le mec et qui vont tenter de récupérer le préservatif. Et il y aura celles qui utiliseront une approche indirecte, et qui ne baiseront pas avec le mec, mais qui attendront que celui-ci baise avec une autre femme pour récupérer son préservatif de manière totalement discrète et inconnue.
Comme je l'ai indiqué dans l'introduction de ce chapitre, baiser et laisser son préservatif usagé dans un lieu extérieur comme une chambre d'hôtel ou une location est un problème si du personnel y a accès. Il arrive parfois que ce soit une femme parmi le personnel qui puisse vouloir avoir accès à votre préservatif pour les mêmes raisons qu'évoquées précédemment.

Des femmes mal intentionnées détectables et indétectables

Moi qui ai beaucoup d'expérience auprès des femmes, je peux vous dire que certains profils de femmes mal intentionnées sont détectables, mais que d'autres sont impossibles de détecter. Et selon la quantité de femmes que vous allez rencontrer ou des différents lieux où vous allez baiser,

ument est autorisé uniquement pour Michaël Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

statistiquement, vous avez de grandes probabilités de rencontrer une psychopathe détectable ou indétectable, comme directement ou indirectement.

La solution préventive la plus simple

La solution la plus simple pour baiser tranquillement, c'est juste de récupérer ses préservatifs usagers en fin de baise, et de les mettre dans un petit sac en plastique pour s'en débarrasser dans une poubelle que personne ne viendra fouiller pour les récupérer.
Et si une de vos partenaires, vous pose la question "*Pourquoi tu prends tes préservatifs ?*" ou vous dit "*Tu peux les laisser là*", vous répondez simplement que c'est une habitude et elle ne va pas insister.

CONCLUSION

Rassurez-vous, toutes les femmes ne sont pas diaboliques. Comme je l'ai indiqué précédemment, les femmes qui font semblant d'utiliser des outils de contraception ne représentent que 25%, et celles qui volent les préservatifs ne représentent qu'environ 1%. Mais c'est nécessaire de le savoir et d'anticiper ces problèmes avec une simple précaution, pour que les hommes s'assurent une sécurité.

michaelyao77@gmail.com - 2026-03-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

POUR LES FEMMES

La branlette

La fellation

La sodomie

Le plan à trois

Le massage érotique

La lingerie fine

Baiser comme une Femme Fatale

Ce que les hommes détestent

Les pièges tendus par certains hommes

michaelyao77@gmail.com, 2026-08-19 09:53

ment est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LA BRANLETTE

Pour qu'une femme branle à la perfection un homme, il y a 4 principes fondamentaux à respecter : la lubrification, l'amplitude du mouvement, la vitesse, et la pression. Maîtriser ces 4 principes, c'est vous assurer de procurer des sensations phénoménales avant l'orgasme de votre partenaire.

BRANLETTE : LE FONCTIONNEMENT DU PLAISIR

Le plaisir de la branlette est lié à la friction de la main qui diffuse une excellente sensation de chaleur sur tout le sexe. La friction et la chaleur vont faire dilater les vaisseaux sanguins, faire circuler et augmenter la quantité de sang à l'intérieur de la bite, ce qui va procurer un durcissement de l'érection et de très bonnes sensations. Et plus la pression monte, plus les sensations deviennent intenses.

LES 4 PRINCIPES FONDAMENTAUX

La lubrification

Lorsque la femme branle un mec, le mieux est qu'elle commence par lubrifier sa bite avec de la salive. À noter que la lubrification est encore plus nécessaire pour les hommes circoncis.
La lubrification permet aux femmes de mieux faire glisser sa main lors de la branlette tout en donnant une plus grande amplitude de mouvement.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Néanmoins, la femme doit remettre de la salive assez régulièrement durant la branlette car la bite à tendance à s'assécher durant la friction. Puis, une femme qui branle un mec à sec ne lui fera pas plaisir du tout. C'est comme un mec qui doigte une femme qui ne mouille pas et qui est sèche. Ce n'est pas du tout agréable.

L'amplitude du mouvement

Plus la femme branle l'homme avec une amplitude maximale dans son mouvement et sur toute la longueur du sexe, plus elle intensifie les sensations de plaisir. À l'inverse, si celle-ci a une faible amplitude de mouvement et ne branle que 30% de la bite, elle ne donnera que 30% de plaisir. C'est tout aussi simple.

La vitesse de friction

C'est la rapidité de la friction de la main qui va créer les bonnes sensations. Plus la femme fera des mouvements rapides, plus les sensations chez l'homme seront intenses. Il est donc plus facile pour celle-ci de faire jouir un homme avec un rythme rapide que lent. Augmentez la vitesse pour augmenter l'excitation et faire éjaculer, ou diminuez la vitesse pour réguler l'excitation et ne pas faire éjaculer tout de suite.

La pression de la main

La pression est un facteur lui aussi important. Un homme qui se fera branler par une femme à la main trop légère aura l'impression de se faire branler par du vent. La femme doit gérer la pression de manière à ce qu'elle soit suffisamment importante. À savoir que plus la bite est large, plus la femme doit mettre de la pression. Et inversement, plus la bite est fine, moins elle doit mettre de la pression.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LES 7 TECHNIQUES DE BRANLETTE

La branlette classique

Une femme peut branler en faisant des mouvements d'aller-retour avec 1 main. C'est un classique qui procure de bonnes sensations. Je rappelle que votre main qui ne branle pas peut saisir les testicules avec douceur (zone sensible) afin de procurer une sensation de chaleur supplémentaire.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La co
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

La branlette + rotation de la main

La femme peut branler en faisant des mouvements d'aller-retour avec 1 main, en ajoutant une rotation extérieure du poignet en direction de la base de la bite, et en faisant une rotation intérieure en direction du gland.

La branlette avec les 2 mains

Cela concerne les femmes qui doivent branler une grande bite. Branlez en faisant des mouvements d'aller-retour avec vos 2 mains pour procurer des sensations sur toute la longueur de la bite.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

La branlette en mains alternées

Avant de commencer cette technique, la femme doit lubrifier la bite du mec avec soit un lubrifiant, soit une huile. Sans lubrification et à sec, cela va créer de la douleur.
La technique consiste à ce que vous fassiez uniquement des mouvements de haut en bas avec une seule main, mais en alternant main gauche puis main droite. Une main commence d'en haut et glisse jusqu'en bas. Une fois arrivée en bas, celle-ci part et l'autre main prend le relais en faisant exactement le même mouvement de haut en bas. Et vous alternez main gauche, main droite, main gauche, main droite, etc.
La femme peut aussi faire cette technique de mains alternées du bas vers le haut.

michaelyao77@gmail.com - 2026-03-10 00:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

La branlette espagnole

Pour réaliser cette technique, la femme a besoin d'avoir des seins suffisamment gros pour envelopper une bite. Sachez que les femmes à petite poitrine ne pourront pas la faire.
La branlette espagnole consiste à ce que la femme mette la bite du mec entre ses deux seins, et les comprime avec ses mains. Selon la position dans laquelle la femme se trouvera, ça sera à l'homme ou la femme d'effectuer un mouvement de va-et-vient.

La branlette + fellation

Voici une autre variante où la femme peut branler et sucer le mec en même temps, pour deux fois plus de plaisir.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Pincement entre 2 doigts + pénétration

C’est une technique que seules les femmes très expérimentées connaissent. Elle consiste à ce que la femme mette sa main entre ses jambes pendant la pénétration vaginale ou anale, et pince entre son index et son majeur la bite du mec. La main de la femme ne bouge pas. Ce sont les va-et-vient de la pénétration entre les 2 doigts qui vont créer l’effet de masturbation. Cela permet à la femme d’augmenter la pression autour de la bite pour procurer plus de sensations à l’homme, faire durcir son érection, ou le faire jouir plus rapidement.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

L'ÉJACULATION

Lors de la masturbation, les femmes peuvent faire éjaculer l'homme sur sa bite ou son abdomen. Mais elles peuvent également le faire éjaculer sur elles et choisir la partie qui les excite le plus telle que : le ventre, les seins, le visage, la bouche, les fesses, etc.

LES DIFFÉRENTS RÔLES DE LA BRANLETTE

Faire bander le mec

La branlette peut aussi être utilisée par les femmes pour faire bander un mec afin de baiser après. Mais attention, si vous le branlez trop longtemps ou trop rapidement au début, vous risquez de faire monter trop vite son excitation et qu'il ne puisse plus être suffisamment endurant pour la partie baise. Donc gérez la vitesse et le temps pour qu'il puisse être encore endurant pour la baise.

Faire éjaculer le mec

Vous pouvez branler le mec et le faire éjaculer sans baiser, juste pour le plaisir. Et vous pouvez aussi le branler et le faire jouir à la fin de votre séance de baise, pour varier le final.

Faire redurcir une érection en baisse

Parfois, les hommes ont une baisse d'énergie pendant qu'ils baisent et leur érection diminue. Je conseille donc aux femmes d'arrêter de baiser un instant et de branler le mec quelques minutes pour faire redurcir son érection. La pression de votre main étant plus importante que celle de votre chatte, vous allez augmenter la circulation du flux sanguin dans sa bite et la redurcir. Une fois que celle-ci est redevenue dure, vous pouvez reprendre la baise.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

CONCLUSION

Lubrification, amplitude du mouvement, vitesse, et pression sont les secrets pour qu'une femme fasse la meilleure des branlettes. Ces principes, très similaires à ceux de la fellation, vont faire de vous une experte du plaisir manuel.

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LA FELLATION

D'un côté, il y a des femmes qui s'interrogent sur ce qui fait qu'une fellation soit bonne ou non. Et d'un autre côté, il y a celles qui connaissent certaines techniques mais qui en ignorent beaucoup d'autres. Alors, je vais vous faire part de mes conseils et vous expliquer l'intégralité de ces fameuses techniques buccales pour qu'une femme puisse donner un maximum de plaisir à un homme.

POURQUOI LA FELLATION PROCURE DU PLAISIR ?

Savoir ce qui procure du plaisir, c'est la base pour en donner. Et pourtant, que ce soit parmi mes nombreuses expériences ou des femmes que j'ai interrogées, mon constat est que moins de 5% des femmes maitrisent ce domaine. Toutes ne connaissent que partiellement les techniques et les facteurs qui procurent du plaisir. Lorsque je leur demande ce qui procure du plaisir lors de la fellation, je n'ai que des réponses fausses comme : la langue, la bouche, les dents, ou autre. Alors je vais vous enseigner les fondamentaux qui sont communs à tous les hommes.

Pour commencer, ce qui procure du plaisir, c'est la température. Pour être plus précis, c'est le contraste entre la chaleur de la bouche de la femme et la chaleur de la bite. Plus vous avez de différence de température entre les deux, plus vous créez de bonnes sensations. À l'inverse, moins il y a de contraste, moins il y a de sensation. Pour créer un différentiel de

michaelyao77@gmail.com - 2025-03-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

température, les femmes devront travailler 3 facteurs simultanément : la profondeur, la vitesse, et la pression.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LES 3 PRINCIPES FONDAMENTAUX

La profondeur

Plus la fellation de la femme est profonde, plus sa bouche accentue la surface de stimulation de la bite, donc accentue les sensations. Et inversement, moins la fellation est profonde, moins elle stimule de superficie ce qui diminue les sensations. C'est de la pure bio mécanique.

La vitesse

Plus la friction de la bouche de la femme est rapide, plus les sensations chez l'homme sont intenses. Et inversement, plus la vitesse de friction est lente, plus les sensations sont légères.

La pression de la bouche

Plus la bouche met de pression, plus elle offre de sensations chez l'homme. Et inversement, plus la bouche est légère, plus les sensations sont faibles. Mais attention, qui dit pression ne signifie pas mettre les dents. La pression, c'est avec les lèvres, pas les dents.

RÉGULER L'EXCITATION

Par ailleurs, être une Experte de la fellation ne signifie pas ne savoir que procurer le maximum de sensations. Cela signifie aussi savoir diminuer ses effets pour réguler l'excitation de l'homme et l'empêcher d'éjaculer trop rapidement. Pour réguler son excitation, il suffira simplement que la femme diminue la profondeur, la vitesse, et la pression. Comprenez bien ceci, vous ne serez experte que lorsque vous aurez un contrôle total sur l'éjaculation de votre partenaire.

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LES TECHNIQUES

Les positions

Les positions les plus pratiques pour qu'une femme puisse sucer sont : assise à genoux, en levrette, et en 69.

Le jeu de langue

Pour commencer, la femme peut lécher avec sa langue la bite de son homme, de bas en haut, et en faisant quelques allers-retours. C'est une introduction qui doit être courte car ça n'apporte que très peu de sensations. C'est plus un spectacle visuel qui est excitant à voir.

La lubrification avec de la salive

Il est très important que la femme lubrifie bien la bite du mec avec de la salive afin d'augmenter les sensations de celui-ci. Vous pouvez transformer cette action de manière érotique en faisant glisser lentement un filet de salive sur la bite avant de la prendre en bouche. Et pour celles qui veulent faire leur porn star, vous pouvez cracher sur la bite.

La fellation

Arrive le moment où la femme met le sexe de l'homme dans sa bouche. Elle a 2 options. Soit elle commence par sucer doucement et augmente progressivement la vitesse et la profondeur, soit elle décide de sucer tout de suite rapidement et avec la profondeur maximale.

La gorge profonde

La gorge profonde est une technique extrême où la femme fait rentrer dans sa bouche l'intégralité de la bite du mec. Cette technique procure les

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

meilleures sensations chez l'homme car cela va stimuler l'intégralité de son sexe. Néanmoins, les femmes ne peuvent réaliser cette technique qu'avec un entraînement spécifique au préalable.
Pour les femmes intéressées de réaliser cette technique, voici comment éviter le réflexe de régurgitation lorsque le sexe atteint le fond de votre gorge. Munissez-vous d'un sextoy suffisamment grand pour qu'il ne soit pas avalé par mégarde, et touchez le fond de votre gorge avec en essayant à chaque fois de ralentir l'arrivée du réflexe de régurgitation. Les femmes qui font ça quelques minutes chaque jour obtiennent des résultats entre 1 et 2 semaines. Pour les femmes qui rencontreraient un grand sexe, lever légèrement la tête (façon avaleur d'épée) va agrandir l'espace de leur gorge et les aidera à mieux faire rentrer le sexe en entier.

Le tapotement

La femme peut aussi faire une pause de quelques secondes en faisant tapoter la bite du mec 2 ou 3 fois sur sa langue, ou contre son visage. Ces vibrations vont créer quelques sensations supplémentaires chez l'homme.

La fellation + branlette classique

Pour maximiser les sensations, une femme peut simultanément sucer l'homme et le branler en faisant simplement des allers-retours avec sa main. C'est également une option très intéressante pour les femmes qui ne peuvent pas faire de profonde fellation car elles ont une petite bouche, ou parce que la bite du mec est trop grande.

La fellation + branlette avec rotation

C'est une variante que seules les femmes très expérimentées connaissent. Elle consiste à ce que la femme suce l'homme et le branle simultanément mais en ajoutant une rotation extérieure du poignet en direction de la base de la bite, et en faisant une rotation intérieure en direction du gland.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

L'ÉJACULATION

La femme aura le choix soit de faire jouir l'homme en retirant sa bouche à temps avant l'éjaculation, soit de le faire jouir à l'intérieur de sa bouche.

Éjaculation à l'extérieur de la bouche

Lors de la fellation, les femmes peuvent faire éjaculer l'homme sur sa bite ou son abdomen. Mais elles peuvent également le faire éjaculer sur elles et choisir la partie qui les excite le plus telle que : le visage, les seins, le ventre.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Éjaculation dans la bouche

Les sensations sont toujours plus intenses pour l'homme quand il jouit à l'intérieur de la bouche de la femme car la chaleur de la bouche décuple les sensations au moment de l'orgasme.

Conseil pour les hommes : pour savoir si une femme a envie que l'homme jouisse dans sa bouche, celui-ci ne va pas demander car dans la baise on ne demande jamais rien. On cherche toujours le consentement par l'attitude. Par conséquent, j'invite simplement les hommes à dire à leur partenaire qu'ils vont jouir, 1 minute avant que ça n'arrive. Ce signal permettra aux femmes soit de continuer la fellation et de faire jouir dans la bouche, soit d'interrompre la fellation et de faire éjaculer à l'extérieur de la bouche. Voilà comment sans demander, on sait quelle femme fait éjaculer dans la bouche ou non.

La femme peut avaler le sperme

Le fait qu'une femme avale le sperme n'apporte pas de meilleures sensations physiques chez l'homme. Cependant, cela lui procure un plaisir psychologique de voir celle-ci avaler ce qui lui a procuré un intense plaisir.

La femme peut recracher le sperme

Pour celles qui veulent faire éjaculer dans la bouche mais qui ne souhaitent pas avaler, le mieux c'est qu'elles recrachent le sperme. Et vous pouvez le faire de manière sexy et érotique en le recrachant lentement et en y ajoutant un regard de braise.
Par contre, il faut absolument éviter que la femme mette sa main devant sa bouche, en se précipitant vers la salle de bain comme si elle allait vomir. Cette image trop connue des hommes est à l'opposé du sexy.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Fin de la fellation

Quand la femme a fait jouir l'homme avec toute sa panoplie de techniques de femme fatale, c'est le moment pour elle d'arrêter de sucer, car le sexe de l'homme devient désagréablement sensible après avoir éjaculé. Une femme qui continue de sucer après l'éjaculation va apporter des sensations relativement désagréables.

CE QUE LES FEMMES NE DOIVENT PAS FAIRE

Ne pas sucer en mettant les dents

Les femmes doivent absolument éviter de mettre les dents quand elles sucent. Une femme qui met les dents, c'est une catastrophe. Elle irrite la chair au bout de quelques minutes à peine. Non seulement elle ne donne pas de plaisir, mais elle procure de la douleur à la place. Si une douleur s'installe chez l'homme, cela peut aussi le contraindre à réduire le temps de baise après. Donc attention à ça.

Ne pas sucer après s'être brossées les dents

Ne sucez surtout pas un homme après vous être brossée les dents. Même après vous être rincée la bouche à la fin de votre brossage, vous risquez de lui brûler la bite avec le menthol encore présent dans votre bouche. C'est une anecdote que j'ai vécu à deux reprises après un repas. Je n'ai pas compris sur le moment pourquoi ça me brûlait. J'ai dû interrompre en urgence celle qui me suçait, et aller rincer ma bite sous l'eau quelques minutes afin de faire disparaître cette sensation de brûlure. Et même celle-ci diminuée, elle est facilement restée une bonne dizaine de minutes.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Éviter de sucer sous la douche

Lorsque les femmes sucent leur partenaire sous la douche, peu d'hommes leur disent, pour éviter de les vexer, qu'ils ne ressentent presque aucune sensation même s'ils bandent. On en revient à cette histoire de température. Sous une douche chaude, l'eau va apporter de la chaleur sur la bite. Et le problème, c'est que l'homme ne va plus différencier la chaleur de l'eau, de celle de la bouche de la femme qui le suce, car les températures seront équivalentes. Le contraste entre les deux sera insuffisant pour créer des sensations. Je conseille plutôt aux femmes de sucer le mec après la douche ou de rafraîchir légèrement sa bite avec un peu d'eau froide pour créer à nouveau un contraste de température.

CONCLUSION

Vous connaissez maintenant toutes les techniques pour prodiguer des fellations exceptionnelles à un homme, ainsi que toutes les choses les plus mauvaises à éviter de faire. Et je terminerai avec ceci, ne faites que les techniques qui vous plaisent car le but c'est le plaisir.

michaelyao77@gmail.com 2026-08-10 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LA SODOMIE

La sodomie consiste à ce que l'homme pénètre son sexe dans l'anus de la femme pour lui donner du plaisir. Dit comme cela, ça fait presque définition du dictionnaire. Alors je vais vous apporter les détails qu'un dictionnaire n'apporte pas.

LE PLAISIR DANS LA SODOMIE

Chez la femme, le plaisir est physique

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, quand un homme fait une sodomie à une femme, c'est celle-ci qui profite des meilleures sensations et non l'homme. Si la technique est bien réalisée par le partenaire masculin, les sensations de plaisir de la femme peuvent être plus intenses que par la pénétration vaginale. Certaines femmes abandonnent même la pénétration vaginale pour ne faire que celle anale qui leur procure plus de plaisir. À noter également que certaines habituées de la sodomie n'atteignent l'orgasme que par la pénétration anale. Cela montre à quel point la sodomie procure énormément de sensations chez la femme quand elle est bien maîtrisée.

michaelyao77@gmail.com - 2026-02-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Chez l'homme, le plaisir est psychologique

Les hommes aiment faire cette technique car ils ont accès à toutes les zones érogènes du corps de leur partenaire. Cela leur apporte une très grande satisfaction psychologique car ils ont un sentiment de conquête totale.
Par ailleurs, je parle plus de plaisir psychologique, que physique chez l'homme car en termes de sensations physiques, la sodomie lui en procure moins qu'une pénétration vaginale. En effet, l'anus de la femme offre d'excellentes sensations à l'homme mais seulement les premières minutes quand celui-ci est encore serré. Une fois l'anus dilaté, celui-ci offre beaucoup moins de pression autour de la bite pendant la pénétration et les sensations physiques pour l'homme diminuent.
C'est là que le plaisir psychologique prend le relais chez l'homme, car cela l'excite énormément de voir sa partenaire atteindre un niveau maximal de plaisir, que la pénétration vaginale ne permet pas toujours d'atteindre. Mais

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

pour l'homme, entre l'anus ou le vagin, c'est le vagin qui offre les meilleures sensations physiques, car c'est un muscle beaucoup plus puissant qui peut compresser la bite sur toute sa longueur, et durant toute la durée du rapport.

LES PRÉPARATIFS

Tout le monde sait que la cavité anale fait partie du système digestif et que c'est le dernier maillon pour l'évacuation des déchets organiques. Par conséquent, le mieux pour la femme est de faire une sodomie après avoir tout évacué et non avant. Certaines femmes font aussi un lavement anal avec un jet d'eau ou une poire afin de s'assurer de la propreté.

LES TECHNIQUES

La dilatation anale

En solo

Si la femme est débutante en sodomie, celle-ci pourra se préparer plusieurs jours à l'avance avec des sextoys de petites tailles, pour finir avec un qui fasse la taille réelle d'une bite. Ce travail préparatoire lui facilitera beaucoup la sodomie par la suite.
Si la femme est expérimentée avec la sodomie, celle-ci pourra faire un échauffement préalable, seulement la veille ou quelques minutes avant son rendez-vous torride. Mais contrairement aux débutantes, les femmes expérimentées n'ont pas toujours l'utilité de faire un échauffement.

En duo

Chez les débutantes, quand le partenaire pénètre avec le doigt, c'est toujours serré et ça rentre difficilement. Par conséquent, votre partenaire doit bien lubrifier votre anus avec de la salive ou un lubrifiant, et y aller lentement, progressivement, cm par cm. Et rappelez-lui bien ceci si vous constatez qu'il ne respecte pas ces principes.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Chez les femmes expérimentées, leur anus est plus souple et la pénétration du doigt se fait facilement donc vous pouvez diminuer le temps de préparation avec votre partenaire. Mais la lubrification est toujours requise.

La lubrification

Une fois que votre partenaire vous a suffisamment excité, suscité l'envie de faire de la sodomie et bien dilaté avec ses doigts, alors là vous pouvez passer à la sodo. Pour la pénétration de la bite, je vous conseille fortement d'utiliser du lubrifiant, que vous soyez débutante ou expérimentée.
La lubrification pour les débutantes facilitera votre initiation, vous sera plus confortable et augmentera vos probabilités de ressentir du plaisir dès vos premières expériences anales. Toutefois, si vous n'arrivez pas à faire la sodomie car vous n'êtes pas suffisamment dilatée, ne forcez surtout pas. Certaines femmes nécessitent un travail de dilatation sur plusieurs jours avant d'arriver à faire une sodomie. Ensuite, concernant les femmes expérimentées, le lubrifiant va maximiser votre plaisir.

michaelyao77@gmail.com - 2020-06-19 19:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

La sodomie

Pour le début de la pénétration, assurez-vous que votre partenaire aille tout doucement, cm par cm, histoire que vous vous habituiez. Il doit faire ça pendant environ 3, 4 minutes, le temps que votre anus se décontracte entièrement. Si vous êtes un peu crispée, c'est qu'il faut continuer d'y aller lentement, doucement, et progressivement. Si vous êtes détendue, là vous pouvez augmenter le rythme et la profondeur progressivement.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

NE PAS PASSER DE L'ANAL AU VAGINAL SANS CERTAINES PRÉCAUTIONS

Une des règles absolues est de ne jamais passer de la pénétration anale à la pénétration vaginale directement. Le ou les doigts de votre partenaire qui auront servi au doigtage anal ne pourront pas être utilisés pour le doigtage vaginal. Et pour la pénétration avec la bite, l'homme va devoir se la laver avant de repasser au vaginal s'il n'utilise pas de préservatif. Et s'il en utilise un, il devra le changer. Pourquoi ? Car c'est une question d'écosystème à l'intérieur du corps. Il y a un écosystème du côté anal et un autre différent du côté vaginal et ils sont incompatibles. Si vous ne respectez pas ce principe, vous risquez d'avoir des infections vaginales, des cystites, etc. Donc pensez à faire un rappel à votre partenaire, si vous voyez que celui-ci n'a pas l'air de savoir ça.

LES RISQUES POUR UNE FEMME À FAIRE DE L'ANAL

Des risques existent chez les femmes uniquement quand la sodomie est mal exécutée. Les cas les plus courants sont des lésions anales qui demandent des interventions médicales suite à une pénétration brutale, sans travail de dilatation, ou sans lubrification. J'insiste donc sur le fait qu'une femme doit bien prendre son temps pour être dilatée, et doit bien être lubrifiée pour s'assurer de ne jamais avoir de problème.

Certaines femmes se demandent si cette pratique peut leur engendrer des incontinences. Elle n'en engendre pas, dès lors où elles ne font pas de dilatations extrêmes avec des godes gigantesques ou du fist anal.

Par ailleurs, je déconseille également aux femmes de faire comme certaines actrices porno qui utilisent régulièrement des produits laxatifs pour évacuer tous les déchets organiques ou des produits constipants pour empêcher leur évacuation. Si vous souhaitez faire de l'anal régulièrement, il est très déconseillé de prendre des médicaments pour la régulation du système digestif de manière répétée car cela risquerait d'engendrer des troubles du système digestif par la suite.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

ÉTIREMENT ET MUSCULATION DE L'ANUS

Pour faciliter la sodomie, la femme fait un travail d'étirement et de dilatation de l'anus. Mais elle peut aussi faire un travail de renforcement musculaire, avec des séries de contractions de l'anus, afin qu'il garde de sa tonicité et de sa force.

CONCLUSION

Il n'y a pas de secret. Pour qu'une femme ressente du plaisir avec la sodomie, il lui faut une bonne méthodologie et une bonne synchronisation avec son partenaire. Quand une sodomie est bien préparée et bien exécutée, ce sont des plaisirs intenses que les femmes ressentent et non de la douleur. Maintenant, vous savez tout sur la sodo.

michaelyao77@gmail.com - 2026-02-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LE PLAN À TROIS

Dans la famille des plans à trois, vous avez celui avec 1 femme pour 2 hommes, et celui avec 2 femmes pour 1 homme. Mais avant toute chose, faisons d'abord un rappel des règles élémentaires concernant la santé.

PRÉVENTION

Le plan à trois a pour principe d'alterner les partenaires. Donc si vous souhaitez baiser sans capote, cela nécessite que chaque partenaire ait fait un test médical pour s'assurer d'être en bonne santé et de ne transmettre aucune éventuelle maladie. Sans test médical, il est indispensable que le ou les hommes utilisent un préservatif.
Par ailleurs, spécialement pour le plan à trois avec deux femmes, il faudra veiller à ce que l'homme change de préservatif à chaque alternance entre les partenaires féminines. Donc prévoyez un bon stock de capotes.

PLAN À TROIS AVEC 2 HOMMES

De nos jours, de plus en plus de femmes s'aventurent à faire un plan à trois avec 2 hommes. Faire un plan à trois est facile, mais le faire sans passer pour une débutante ou une amatrice est une autre histoire. Alors je vais vous donner des techniques et des astuces pour que vous assuriez auprès de vos deux mâles.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Les principes fondamentaux

Toujours s'occuper des deux mecs en même temps

Un bon plan à trois c'est une bonne gestion du temps. Il ne faut pas que la femme s'occupe d'un seul mec en délaissant l'autre qui attend son tour. Si celle-ci fait des temps morts, elle risque de faire diminuer l'excitation du mec qui attend, et le faire arrêter de bander. Dans un bon plan à trois, la femme doit savoir s'occuper des deux hommes simultanément sans temps d'attente.

Utiliser différentes parties de son corps simultanément

Vous pouvez donner du plaisir avec votre main gauche, votre main droite, votre bouche, vos seins, votre chatte, et votre cul. Donc pour donner du plaisir simultanément à deux hommes, faites une combinaison avec deux parties de votre corps. Pour l'exemple, vous pouvez sucer un mec et branler l'autre en même temps. Comme vous pouvez baiser avec l'un, tout en branlant l'autre. Et puisque personne n'aime la routine, variez les combinaisons pour varier les plaisirs.

Baiser avec chaque mec en alternant toutes les 3 min

Encore une fois, la gestion du temps de baise est très importante. Le temps idéal de baise qu'une femme puisse consacrer à un mec est de 3 minutes maximum avant d'alterner avec celui qui attend. Pourquoi 3 minutes ? Parce qu'au-delà, le temps parait trop long pour celui qui attend. Et comme l'idée, c'est de donner du plaisir et non du mécontentement, faire une alternance toutes les 3 minutes maximum fait disparaître l'effet d'attente et rend le plan à trois dynamique.

Les techniques

La double branlette

Vous voulez montrer que vous êtes douée, utilisez vos deux mains pour branler simultanément les deux hommes. Vous pouvez le faire aussi bien quand les hommes sont debout que allongés.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

La fellation par alternance

Vous pouvez sucer les deux mecs alternativement et sans capote, mais à condition que vous soyez sûre à 100% que vos deux partenaires soient en parfaite santé. Si vous ne le savez pas ou que vous avez le moindre doute, soit vous sucez avec préservatif (tant pis si la sensation est divisée par deux), soit vous ne sucez pas du tout. Il ne faut pas s'exposer à contracter une maladie et la transmettre à l'autre partenaire pour quelques minutes de plaisir plus intenses. Autre chose, si vous sucez alternativement, branlez l'autre en même temps pour qu'il ne reste pas à attendre.

La baise + la branlette ou la fellation

Comme vous êtes déjà une pro et que vous savez faire deux choses à la fois, vous pouvez combiner "baise + branlette" ou "baise + fellation".

La double pénétration

Pour celles qui se sentent aventurières, elles peuvent faire une double pénétration. Il en existe trois, et chacune à son niveau de difficulté. Il y a la double vaginale/anale qui est la plus facile à réaliser. Il y a la double vaginale qui demande plus de compétences. Et il y la double anale qui est plus réservée aux professionnelles de la sodomie.

La différence entre l'amatrice et la pro

L'amatrice

L'erreur très souvent faite par la débutante dans le plan à trois, c'est d'être inactive avec un des deux hommes. Donc vous avez d'un côté un mec qui est sur la touche et qui est généralement obligé de se branler pour continuer de bander. Et vous avez d'un autre côté, le mec qui intervient trop régulièrement pour faire comprendre à la femme de s'occuper de lui. Dans les deux cas, les mecs vont lui attribuer une absence de savoir-faire, et il y a peu de probabilités qu'ils refassent un plan à trois avec celle-ci.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

La pro

Contrairement à l'amatrice, la pro n'a pas besoin d'être guidée ou qu'on lui dise quoi faire. Elle ne laisse jamais un mec attendre son tour et se branler pour continuer de bander. Elle est entreprenante, constamment active avec les deux hommes simultanément, et sait donner du plaisir en utilisant différentes parties de son corps. Les hommes voient en elle une pro du plan à trois qui sait parfaitement exciter deux hommes.

PLAN À TROIS AVEC 1 FEMME ET 1 HOMME

Certaines femmes fantasment également à faire un plan à trois avec une deuxième femme pour doubler l'excitation auprès du mâle. Dans cette configuration, il est beaucoup plus facile pour la femme de réaliser son plan à trois, tout simplement car il n'y a que deux principes à appliquer.

Toujours être active

Quand votre partenaire féminine branle, suce la bite de l'homme, ou se fait baiser, vous devez occuper la bouche ou les mains de l'homme soit en l'embrassant ou en vous faisant lécher la chatte, soit en vous faisant doigter. Vous êtes active tout en laissant de la liberté de mouvement à l'autre femme. Lorsqu'une zone est déjà prise, il est inutile de vouloir aller au même moment et au même endroit que sa collègue féminine. Profitez-en avec celle-ci pour stimuler respectivement des zones différentes, et échangez-vous les zones régulièrement.

Alternance de baise toute les 3 min

La gestion du temps de baise pour chaque femme est un des secrets pour faire un plan à trois dynamique. Il ne faut pas que l'autre partenaire féminine soit mise sur la touche trop longtemps sinon elle risque de s'ennuyer. Si elle s'ennuie, son excitation va diminuer, et cela va se faire ressentir dans le plan

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

à trois. Par conséquent, je vous conseille pendant la partie baise d'alterner avec votre partenaire féminine toutes les 3 minutes maximum.

CONCLUSION

Quel que soit le plan à trois, sa réussite n'est due qu'à votre maitrise de l'alternance entre les partenaires, votre capacité à stimuler plusieurs zones à la fois, et à ne jamais laisser de temps mort. En utilisant l'ensemble de ces éléments, vous vous assurez de rendre le plan à trois parfaitement dynamique et d'exciter votre mâle au-delà de ses espérances.

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 03:5

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LE MASSAGE ÉROTIQUE

Découvrez les secrets pour faire un massage érotique très excitant à votre homme. En tant que Professionnel de l'érotisme, je vais vous enseigner des techniques de pro et simples à réaliser pour un effet ravageur.

LES PRÉPARATIFS

Un lit recouvert de serviettes

Pour éviter toute tâche d'huile sur le lit durant votre massage érotique, mettez autant de serviette qu'il vous faut pour le recouvrir. Généralement 2 serviettes suffisent. Si vous le pouvez, privilégiez plutôt des serviettes de couleur foncée, car les tâches d'huile ne se verront pas après le lavage contrairement aux serviettes claires.

Une huile pour masser

Vous pouvez utiliser l'huile que vous souhaitez et l'acheter aussi bien dans un supermarché au rayon alimentaire, que dans un magasin bio ou un magasin spécialisé dans les huiles de massage. Pour ma part, je vous conseille de l'huile de pépin de raisins car elle est inodore et les risques d'allergie sont nuls.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Une lumière tamisée pour se sentir bien

Le massage érotique est un spectacle qui se profite aussi avec les yeux. Donc pas d'obscurité afin de profiter visuellement du spectacle, et pas d'éclairage trop puissant pour rester dans la détente. Petite astuce, si vous ne pouvez pas régler l'intensité de l'éclairage d'une pièce, vous pouvez toujours éteindre celle où vous êtes, et allumer une pièce à côté. Ça fera une lumière indirecte.

Une musique érotique pour un appel au sexe

Prévoyez une ambiance musicale si vous le pouvez. Faites une sélection de musiques qui soient un appel au sexe. Et concernant le volume, celui-ci ne doit être ni trop léger car ce n'est pas fait pour s'endormir, ni trop fort pour ne pas en avoir plein les oreilles.

LES 3 PRINCIPES POUR BIEN AVOIR MASSER

Bien savoir huiler

Une des premières choses à apprendre, c'est de bien savoir huiler le corps de votre partenaire. Pensez toujours à mettre l'huile dans votre main et non directement sur le corps. Puis vous posez votre main sur le corps et étalez-la. Le contact de la main est plus chaud donc plus agréable que celui de l'huile seule. Ensuite assurez-vous d'avoir mis une quantité d'huile suffisante sur la zone que vous souhaitez masser, afin d'éviter de mettre et remettre de l'huile continuellement. Vous en mettez 2 ou 3 fois au début, étalez et ensuite commencez à masser.

Contrôler la vitesse et la pression des mains

Pour faire un excellent massage érotique, il faut aussi masser lentement mais fermement. Soyez attentif durant tout le massage d'avoir un rythme lent mais appuyé. Les hommes ont besoin de plus de pression que les femmes

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

car leur musculature est plus développée. C'est 100 fois plus agréable une main ferme que légère.
Mais attention, n'appuyez jamais sur les articulations comme la colonne vertébrale, les coudes, les genoux ou autres. C'est très désagréable et peut faire mal. Passez simplement à côté, ou effleurez si vous passez sur une zone articulaire.

Masser sans décoller les mains de votre partenaire

Passez d'un endroit du corps à un autre sans jamais décoller vos mains de son corps. Rien de plus agréable que d'avoir un rythme continue et non saccadé. Si par exemple, vous massez le dos et que vous voulez ensuite masser la main, vous faites glisser vos mains du dos vers l'épaule en passant ensuite par le bras pour arriver jusqu'à la main. C'est le même principe quelle que soit la partie du corps. On va du point A au point B en glissant lentement et fermement. Facile.

LE MASSAGE ÉROTIQUE

Votre musique est lancée, la lumière est douce, vos serviettes sur le lit sont prêtes, vous êtes muni de votre flacon d'huile, alors c'est parti pour environ 20 à 30 minutes de massage érotique et d'excitation.

Introduction

Pour le côté pro, dites à votre partenaire de se mettre nu et de s'installer sur le ventre sur les serviettes prédisposées, déshabillez-vous dans une autre pièce, puis rejoignez-le. Vous lui épargnerez le côté maladroit en perdant votre équilibre en enlevant vos chaussettes, vos bas, votre pantalon ou autre. Masser nu va augmenter l'effet érotique visuel et sensoriel, et permettre aussi de n'huiler, ni tacher aucun vêtement. Donc opération zéro vêtements.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

L’homme est allongé sur le ventre

Massage du dos : 5 min

Quand tout le monde est prêt, installez-vous sur votre partenaire qui est allongé sur le ventre, et asseyez-vous en bas de ses fesses. Ça sera l’emplacement le plus confortable pour masser la partie supérieure. Vous allez effectuer des glissés de mains du bas du dos vers les épaules, en passant par les bras, les mains, et en faisant un cercle complet en repassant par le bas du dos. Puis recommencez l’opération du grand cercle 5 fois.
Ensuite, faites des pétrissages avec vos mains comme des pinces de crabes au niveau des flans. Vos deux mains pétrissent un flanc pendant 30 secondes puis vous alternez de l’autre côté, et faites 5 séries en tout.
Pour la prochaine étape, posez vos mains poings fermés en bas du dos, de chaque côté de la colonne vertébrale, et remontez ainsi jusqu’à la nuque. Vos deux poings doivent être espacés d’au moins 5 cm pour ne pas toucher la colonne vertébrale. Redescendez mains ouvertes en glissant jusqu’au fesses, et faites 5 séries en tout.

Massage des fesses et du sexe : 2 min

Changez de position en descendant et en vous asseyant un peu plus bas sur ses jambes de manière à pouvoir masser facilement les fesses. Faites des glissés sur les fesses en remontant de temps en temps sur le dos.
Et enfin, passez une main entre les jambes de votre partenaire, passez la sous son corps, et allez chercher son sexe pour le frotter lentement et fermement avec la paume de votre main. Puis branlez-le 1 minute.

Massage de la jambe gauche puis droite et du sexe : 6 min

Changez de position et asseyez-vous à genoux sur le côté extérieur de la jambe de votre partenaire. Faites 3 séries de mains glissées en partant de la cheville et remontez complètement la jambe en faisant passer votre main sous son corps pour aller glisser sur sa bite. Puis redescendez en glissant jusqu’aux chevilles, et répétez l’opération.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Ensuite, faites 3 séries de pétrissages en partant des chevilles, puis passez par les mollets et l'intérieur des cuisses, et terminez votre chemin en passant à nouveau votre main sous son corps pour la faire glisser sur sa bite. Ensuite, faites le chemin inverse, et finissez le nombre de vos séries.
Quand vous avez terminé les glissés et les pétrissages, stimulez uniquement le sexe en le branlant pendant une bonne minute. Puis vous changez de jambe et recommencez l'opération.

Massage des 2 jambes simultanées et du sexe : 3 min

Changez de position et asseyez-vous à genoux entre les 2 jambes de votre partenaire. Vous allez faire 3 séries de mains glissées. Vous commencez toujours des chevilles et remontez jusqu'au sexe. Puis vous redescendez complètement et recommencez l'opération.
À la fin des 3 séries, stimulez uniquement le sexe pendant 1 bonne minute. Une fois terminé, dites à votre partenaire de se retourner sur le dos, et entamez la seconde partie.

L'homme est allongé sur le dos

Massage de la jambe gauche puis droite et du sexe : 6 min

Asseyez-vous à genoux sur le côté extérieur de la jambe de votre partenaire. Faites 3 séries de mains glissées en partant de la cheville, et remontez complètement jusqu'au sexe. Vos mains glisseront dessus de bas en haut, puis de haut en bas, pour redescendre complètement sur la jambe jusqu'à la cheville. Puis répétez l'opération.
Ensuite, faites 3 séries de pétrissages en partant des chevilles, en passant par les mollets, l'intérieur des cuisses, et terminez votre chemin en passant et en branlant sa bite 3 fois.
Une fois terminé, stimulez uniquement le sexe en le branlant de manière dynamique puis lente pendant 1 bonne minute. Changez ensuite de jambe et recommencez l'opération.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Massage du sexe et final orgasmique

Pour le final orgasmique, vous avez trois positions :
– La 1ère position est celle où vous êtes assise à genoux, sur le côté, au niveau du bassin de votre partenaire. Cela permet de branler ou de sucer votre partenaire, et qu'il vous doigte en même temps s'il le souhaite.
– La 2ème position est celle où vous êtes de face ou de dos, et assise sur votre partenaire au niveau de son sexe. Vous pouvez ainsi vous frottez sur lui et le branler ensuite.
– La 3ème position est celle où vous êtes en position 69. Elle vous permet de branler et de sucer votre partenaire tout en lui offrant une vue excitante.
Pour faire éjaculer l'homme, je rappelle que plus la friction de la masturbation ou de la fellation est rapide, et plus cela crée de l'excitation chez l'homme et facilite son éjaculation.

Concernant la branlette, mettez de l'huile sur sa bite, et faites glisser vos mains alternativement uniquement de haut en bas. Puis changez de sens en faisant uniquement de bas en haut. Puis posez une main sur ses testicules de manière à apporter une très bonne sensation de chaleur, et branlez la bite de l'autre main rapidement jusqu'à éjaculation.

Concernant la fellation, ne remettez pas d'huile sur la bite. La salive suffit pour lubrifier. Mettez juste de la vitesse pour créer un maximum de sensation, et faire éjaculer l'homme.

Après, libre à vous de choisir le final orgasmique que vous souhaitez : branlette, fellation, ou les deux en même temps.

ASTUCE POUR ÉVITER DE FAIRE JOUIR TROP VITE

Si vous voyez que l'homme est sur le point de jouir pendant le massage du sexe et que vous ne voulez pas qu'il jouisse tout de suite, interrompez le massage du sexe, et massez une autre zone du corps pour faire redescendre momentanément l'excitation. Retournez stimuler le sexe quand vous estimez que son excitation a suffisamment diminué.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

CONCLUSION

Apprendre à faire un bon massage érotique à un homme ne se résume pas à faire un massage toute nue, mais à faire monter progressivement l'excitation de manière différente à chaque fois que vous stimulez le sexe de votre partenaire pour atteindre, à la fin, le paroxysme de son excitation et l'orgasme. Vous avez maintenant toutes les clés pour faire le plus excitant et torride des massages érotiques à un homme.

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LA LINGERIE FINE

Les hommes aiment-ils voir une femme porter de la lingerie fine ? Est-ce mieux de garder sa lingerie fine pendant qu'on baise ? Vous allez tout savoir sur l'effet de la lingerie sur les hommes.

L'OBJECTIF DE LA LINGERIE FINE

La lingerie fine amplifie la beauté du corps de la femme. Elle met en valeur vos atouts ou les augmente. Tous les couturiers et les stylistes l'ont conçue dans un seul objectif, vous rendre encore plus belle et séductrice habillée, que nue.

LES RÉACTIONS DES HOMMES

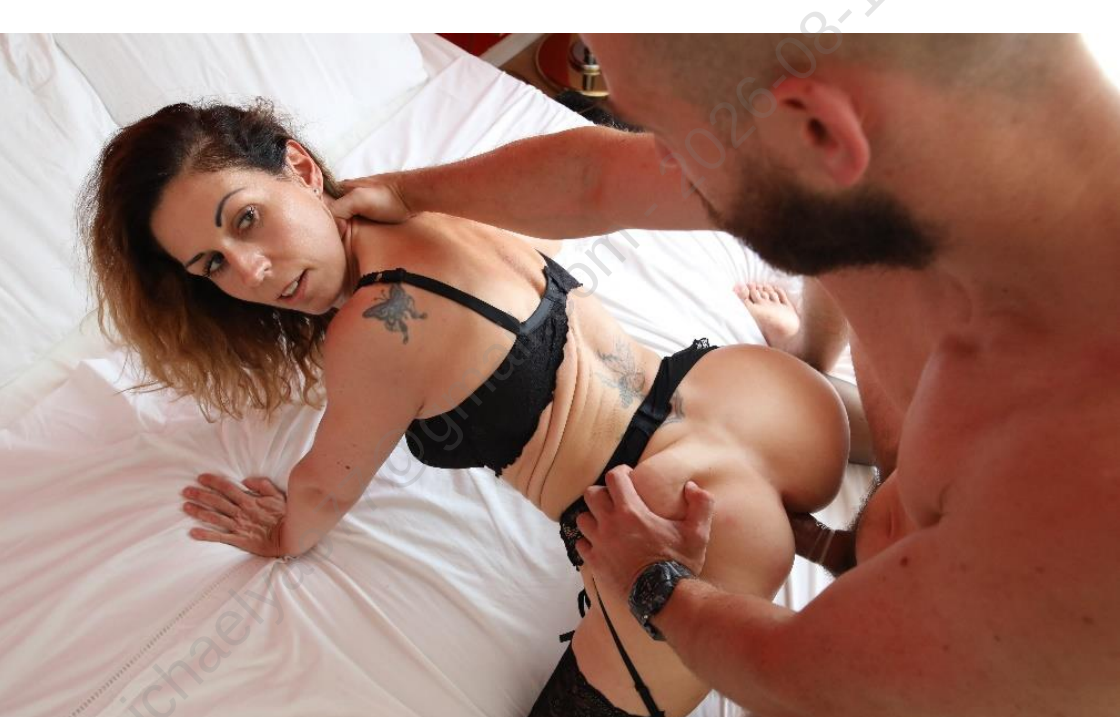
Tous les hommes aiment découvrir une lingerie fine et sexy sur une femme après qu'ils l'aient déshabillée ou qu'elle se soit déshabillée devant eux. Ça rajoute de la séduction, de la provocation, et une excitation sexuelle. Néanmoins, ne mettez pas 7j/7 porte-jarretelles, guêpières et autres sous-vêtements provocateurs, sinon vous allez créer une routine. Et le linéaire c'est l'ennui. Mon conseil, variez entre lingerie normale et très sexy pour surprendre.

michaelyao77@gmail.com - 2026-02-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

GARDEZ VOTRE LINGERIE SEXY POUR BAISER

Quand vous portez de la lingerie fine, je vous conseille, de temps en temps, de ne pas l'enlever pour baiser. Les hommes apprécient beaucoup le fait de baiser avec une femme qui porte une lingerie sexy. Cela met en valeur son corps et crée une excitation visuelle supplémentaire chez l'homme. Une femme nue est très jolie, néanmoins le corps de celle-ci, aussi joli soit-il, est identique d'un jour à l'autre et apporte à l'homme une certaine routine au niveau visuel. Changer de modèles de lingerie régulièrement permettra à la femme de renouveler continuellement l'excitation visuelle chez l'homme.



ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

CONCLUSION

Pour conclure, si vous voulez exciter encore plus un homme et passer en mode femme fatale, portez de la lingerie fine, variez-la avec des modèles régulièrement différents, et gardez-la de temps en temps quand vous baisez.

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

BAISER
COMME UNE FEMME FATALE

Comment être une femme fatale au lit ? Comment être la plus excitante possible ? Comment baiser de manière la plus torride ? Voici les questions que les femmes me posent souvent. Alors je vais vous expliquer les secrets pour procurer un effet ravageur sur les hommes.

RÈGLE D'OR N°1 : ÊTRE PROVOCATRICE

Le 1er des principes à respecter pour baiser comme une femme fatale, c'est d'être provocatrice dans votre attitude. Il faut que vous montriez à l'homme que vous êtes incandescente. Et pour y arriver, voici les différents atouts que vous pouvez utiliser.

LA LINGERIE SEXY

La lingerie sexy tels que le porte-jarretelles, la guêpière, le string fendu, etc, sont des outils indispensables pour être une femme fatale. L'excitation chez l'homme passant par le visuel, la lingerie va décupler votre effet érotique et provocant.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LE DÉSHABILLAGE

Comme une femme fatale doit prendre des initiatives, elle doit aussi savoir se déshabiller et déshabiller l'homme de manière provocante. Pour votre déshabillage, vous avez le choix entre un déshabillage partiel où vous gardez votre lingerie, et un déshabillage total où vous êtes entièrement nue.

BAISER AUSSI EN DEHORS DU LIT

Autre point, pour baiser comme une femme fatale, il faut aussi baiser en dehors du lit. Ça ne veut pas dire ne plus utiliser le lit. Mais vous pouvez très bien commencer à baiser depuis le couloir de l'entrée, pour finir jusqu'au lit. Et inversement, vous pouvez commencer sur le lit, pour finir à baiser debout contre le mur. Vous avez de l'espace, alors utilisez-le. Profitez-en pour

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

exciter votre partenaire contre le mur, le sol, sur un bureau, dans le salon, la salle à manger, la salle de bain, et dans toutes les pièces possibles et inimaginables. Et si vous êtes dans un domicile qui n'est pas le vôtre, je vous conseille aussi de faire ça, car en vous appropriant les lieux, votre audace sera perçue par l'homme comme une provocation érotique très excitante.

MONTRER VOULOIR CHERCHER LA PROFONDEUR

Autre détail qui fait son effet pendant la baise, c'est de montrer à votre homme que vous recherchez des pénétrations plus profondes ou avec plus d'impact.
Quand vous faites une fellation à votre homme, vous pouvez saisir fermement ses fesses et les pousser vers vous pour augmenter la profondeur de la fellation. Montrer cette intention d'en vouloir plus va décupler l'excitation de votre partenaire. Quant à la partie baise, vous pouvez saisir ses hanches, ou ses fesses et les ramenez vers vous en mettant un rythme plus rapide ou avec plus d'impact. Encore une fois, c'est montrer cette envie d'en vouloir plus qui va augmenter l'excitation de votre homme.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

AVOIR UNE GESTUELLE TRÈS SUGGESTIVE

Se masturber devant l'homme

Une femme qui se caresse les seins et se masturbe devant un homme tout en lui lançant un regard de défi va énormément exciter ce dernier. Cette provocation est perçue comme un appel au sexe et un défi érotique à relever.

Écarter les fesses

Une autre gestuelle qui rend fou d'excitation un homme, c'est lorsque la femme est dos à celui-ci, allongée ou en levrette, et écarte ses fesses avec les mains. Avant la pénétration, cela envoie un message que la femme a vraiment très envie d'être pénétrée. Et pendant la pénétration, cela signifie

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

qu’elle adore et qu’elle en veut encore plus. Bref, ces 2 signaux ont un effet d’excitation redoutable sur les hommes.

Sucer le doigt de l’homme

Autre effet ravageur, c’est lorsque la femme prend l’initiative de sucer le pouce ou l’index de l’homme. Vous pouvez effectuer cette technique avant ou pendant la baise, dès que vous sentez la main de l’homme à proximité de votre visage. Sucer le doigt est lié à l’image de la fellation, et cette initiative audacieuse va décupler encore plus l’excitation de l’homme.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La co
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

MAÎTRISER CERTAINES POSITIONS

La position dos cambré

Concernant les positions où la femme est de dos, qu'elle soit allongée, assise, debout ou en levrette, il est visuellement très excitant pour un homme de voir le dos de la femme cambré, car il va mettre en relief la courbure de ses fesses et offrir une vue plus excitante sur sa chatte et son anus. Cette posture de mettre en avant ses fesses a aussi pour signification qu'une femme s'offre entièrement à un homme. Et cette symbolique excite énormément les hommes.

Les positions où la femme chevauche l'homme

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Votre statut de femme fatale vous obligera à ce que par moment ce soit vous qui meniez le rythme. Il faudra donc être active en alternant les positions où l'homme vous pénètre, avec celles où c'est vous qui le chevauchez. Que vous soyez sur l'homme en position assise ou allongée, faites une démonstration de tous vos talents en variant avec des pénétrations profondes sans va-et-vient où vous faites des rotations du bassin, ainsi que des mouvements d'avant en arrière. Effets garantis.

EMBRASSER DE MANIÈRE SÉDUCTRICE

Une femme fatale n'embrasse pas avec douceur, romantisme et de manière répétée. Elle embrasse de manière provocante en posant fougueusement ses lèvres sur celles de son partenaire, en les lui mordillant, puis se retire aussitôt et lui jette un regard de braise. Elle crée le désir et s'arrête pour créer un plaisant petit sentiment de frustration.

CONCLUSION

Pour avoir le potentiel sexuel d'une Femme Fatale et exciter à son paroxysme un homme, une femme doit en priorité savoir provoquer un homme pour lui donner l'envie d'être fougueux et sauvage. Ensuite elle devra montrer qu'elle a très envie de sexe et que c'est elle qui contrôle ce jeu de séduction.

michaelyao77@gmail.com - 2020-09-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

CE QUE LES HOMMES DÉTESTENT

Voici certains comportements de la part des femmes que les hommes détestent au lit. Assurez-vous de ne rien faire de cette liste. Dans le cas contraire, je vous conseille de vous corriger.

LES FEMMES QUI BAISENT DANS LE NOIR

Baiser dans le noir ou l'obscurité concerne les femmes plutôt timides ou ayant des complexes avec leur corps. C'est le pire truc pour les hommes. Les hommes n'aiment pas du tout ça car leur excitation passe exclusivement par le visuel. Et sans le visuel, pas d'excitation. Donc pour les femmes concernées, mettez de la lumière.

LES ÉTOILES DE MER

Les hommes aiment les crustacés mais dans une assiette, surtout pas au lit. Les femmes qui font leur étoile de mer, le corps inerte sur le lit, jambes et bras écartés à attendre que ça se passe, c'est une catastrophe. Il n'y a rien de plus nul pour un homme d'avoir une partenaire qui ne bouge pas ou qui ne montre aucune réaction. Le sexe, c'est une communication entre deux corps et non un seul. Alors communiquez et laissez exprimer votre corps.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

UNE CHATTE POILUE COMME UN YETI

Les hommes n'aiment pas les grosses touffes sur la chatte. Le côté femme des cavernes, ce n'est pas féminin. Les hommes préfèrent ce qui va accentuer la féminité. Donc privilégiez juste quelque chose de soignée. Vous pouvez très bien être sexy en gardant vos poils mais faites-leur une belle présentation.

LES CRIS TROP FORTS

C'est très désagréable pour les hommes d'avoir l'impression d'avoir perdu de l'audition parce que certaines femmes crient trop fort quand elles baisent. Et les hommes qui habitent en copropriété et non en maison individuelle rappellent aussi à certaines qu'ils veulent rester en bon terme avec le voisinage. Alors un conseil pour ces dames, pensez à préserver les oreilles des messieurs et des voisins en criant moins fort.

LES FEMMES QUI PARLENT SANS CESSE

Beaucoup d'hommes trouvent ridicule les femmes qui n'arrêtent pas de parler pendant qu'ils baisent. Les femmes qui parlent non-stop en disant « *Je suis une bonne salope n'est-ce pas ? T'aimes quand je te suce comme ça ? T'aimes quand je te fais ça ? Bla bla bla* », cela relève plus de la comédie qu'autre chose. Tous les mecs confrontés à cet excès n'ont qu'une seule envie, c'est de leur dire de se taire. Parler peut être très excitant, à condition de trouver le juste milieu.

LA CULOTTE DU JOUR DES RÈGLES

Un autre détail qui déplait à beaucoup d'hommes. C'est ce jour, où pour un rendez-vous supposé torride, ils déshabillent une femme et découvrent sa culotte du jour des règles lorsqu'elle n'a pas ses règles. Les femmes, évitez ce genre de chose.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LES FEMMES QUI PINCENT LES TÉTONS DES MECS

Bon, on va faire un rappel anatomique. Les hommes n'ont pas des seins mais des pectoraux. Donc inutile d'essayer de vouloir stimuler les tétons des hommes car cela ne leur procure aucune sensation et aucun plaisir. Ça fait le même effet que si vous essayiez de stimuler un coude ou un genou. Zéro effet garanti. Sans oublier ce côté étrange qu'une femme veuille faire comme si le mec avait des seins. Donc ne le faites pas.

VOULOIR METTRE UN DOIGT DANS LE CUL

Les hommes détestent lorsqu'une femme veut leur mettre un doigt dans le cul. Ils ont l'impression d'être pris soient pour des femmes, soient pour des homosexuels. Alors voici un rappel biologique. L'homme pénètre, c'est sa fonction d'homme. Et la femme se fait pénétrer, c'est sa fonction de femme. Et les hommes n'aiment pas les femmes qui se prennent pour des hommes. Par contre, ils adorent les femmes qui se comportent comme des femmes.

CONCLUSION

Pour l'homme, une partie de baise est complètement gâchée si une femme fait une de ces erreurs. Donc une règle d'or pour procurer du plaisir est de ne faire aucune de ces erreurs.

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:5

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LES PIÈGES TENDUS PAR CERTAINS HOMMES

Le piège le plus courant tendu aux femmes est celui des mecs qui veulent baiser sans préservatif avec des femmes qui ne prennent ni pilule, ni autre moyen contraceptif, et qui ne veulent pas d'enfant pour le moment. Et malheureusement, certaines femmes se font influencées à avoir un rapport sans protection et tombent enceintes lorsqu'elles ne le souhaitaient pas.

LE DISCOURS CLASSIQUE DES HOMMES

Le discours est toujours le même. Ces hommes assurent toujours aux femmes qu'ils vont se retirer de la chatte avant d'éjaculer, qu'ils maîtrisent, et que par conséquent, il n'y a aucun risque pour qu'elles tombent enceintes. Voyons maintenant pourquoi avec autant de mecs qui maîtrisent, les femmes tombent souvent enceintes accidentellement.

Ces hommes sans scrupule qui éjaculent consciemment

Il y a déjà ces hommes qui ne pensent qu'à leur propre plaisir, qui n'en ont vraiment rien à faire que la femme tombe enceinte, et qui disparaissent une fois que celle-ci leur annonce la nouvelle.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Ces hommes qui ne contrôlent pas leur éjaculation

Là aussi, les femmes rencontrent beaucoup de mecs qui disent pouvoir prévoir quand ils vont éjaculer, et anticiper en sortant de la chatte avant l'éjaculation. Sauf que dans le feu de l'action, certains perdent le contrôle et éjaculent dans la chatte.
Comme vous le savez, la plupart des mecs ne sont pas réputés pour être endurants. Et si la plupart des mecs ne maîtrisent déjà pas leur corps, soyez certaines qu'ils ne seront pas meilleurs pour contrôler leur éjaculation. Donc ne croyez pas un mec qui vous dit la première fois qu'il contrôle. Et même s'il contrôle une fois, il peut très bien ne pas contrôler un autre jour.

Les hommes ne contrôlent pas le liquide pré-séminal

Pour le peu de mecs qui contrôleraient leur éjaculation, ils peuvent quand même produire du liquide pré-séminal pendant la pénétration qui lui est impossible de contrôler. Et ce liquide pré-séminal est suffisant pour rendre une femme enceinte sans éjaculation.

LE PROBLÈME ENCOURU

C'est hélas un schéma classique et répétitif, mais très souvent dans le contexte d'un rapport non protégé, ces femmes qui ne voulaient pas tout de suite tomber enceintes sont interpellées par le retard de leurs règles les jours suivants, achètent un test de grossesse en pharmacie, et s'aperçoivent qu'elles sont enceintes.

LA SOLUTION PRÉVENTIVE

La solution la plus efficace et la plus simple pour éviter toute grossesse non désirée est de toujours utiliser un préservatif si la femme n'utilise pas la pilule ou d'autres méthodes contraceptives.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

CONCLUSION

Si vous n'êtes pas dans l'optique d'avoir un rapport pour avoir un enfant, ne cédez jamais aux avances d'un homme qui insiste pour baiser sans aucune protection, et quels que soient ses arguments. Un homme qui a cet état d'esprit n'est pas fiable ou montre un manque de maturité. Alors baisez, mais toujours protégée.

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:59

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

POUR LES HOMMES
ET
LES FEMMES

La double pénétration

Le fist vaginal

Les positions et les angles de pénétrations

L'orgasme chez les femmes

Améliorer le niveau de baise

Désamorcer une situation de stress

Les causes de l'infidélité liées au sexe

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53

ment est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La co
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LA DOUBLE PÉNÉTRATION

Pour commencer, la double pénétration est une technique qui nécessite 1 femme et 2 hommes, et il en existe trois types. Il y a la traditionnelle double pénétration vaginale/anale qui reste la plus facile et accessible. Il a la double pénétration vaginale pour les femmes plus aventurières. Et enfin, il y a la double pénétration anale pour les femmes très expérimentées.
Pour qu'une femme puisse faire une double pénétration, il est préférable qu'elle ait déjà l'habitude de la sodomie. Dans le cas contraire, ça lui sera difficile de réaliser une double.

LES TECHNIQUES

La double pénétration parait toujours facile dans les films porno. Néanmoins, ce sont des professionnels qui ne font que ça et qui connaissent par cœur toutes ses techniques. Mais dans la réalité, c'est assez différent. Pour réaliser une double pénétration dans un plan à trois, les deux hommes doivent réapprendre à baiser, et différemment, s'ils veulent réussir cette technique et donner du plaisir à la femme. Quant à celle-ci, elle aura uniquement besoin de bien positionner son bassin pour faciliter la pénétration des deux hommes. Passons maintenant à la partie technique.

michaelyao77@gmail.com 2025-08-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Le travail de dilatation

La dilatation pour la double pénétration vaginale/anale

Pour réaliser une double pénétration vaginale/anale, le travail de dilatation va se faire au niveau anal pour la femme si elle n'est pas habituée à la sodomie. Soit les partenaires masculins peuvent faire ça sur place le jour du plan à trois, soit la femme peut faire ça seule de son côté, quelques jours avant ou quelques heures avant. Et bien entendu, si la femme est habituée à la sodomie, ce travail de dilatation ne sera pas forcément nécessaire.

La dilatation pour la double vaginale et la double anale

Pour réaliser une double pénétration vaginale ou une double pénétration anale, la femme doit faire plusieurs jours avant des exercices de dilatation soit de sa chatte, soit de son anus avec de gros sextoys. Toutefois, les femmes qui ont déjà eu un 1er enfant n'ont pas toujours besoin de faire un travail de dilatation vaginale car l'accouchement par voie vaginale peut avoir suffisamment dilaté leur chatte. Si elles ne connaissent pas leur niveau de dilatation, elles peuvent toujours faire un test avec un gros sextoy pour le connaître.

Le bon positionnement

Chacun des deux hommes doit trouver une position qui lui permette de mettre ses jambes confortablement et lui offre suffisamment de liberté de mouvement pour la pénétration. Ça va éviter les "*Je ne peux pas bouger. Je suis coincé*", etc.

La lubrification

Le lubrifiant va servir à faciliter une pénétration dite difficile. Cela va permettre aux hommes de donner plus de plaisir à la femme lors de la pénétration, tout en évitant de procurer de la douleur. Je vous conseille fortement d'utiliser du lubrifiant pour faciliter les pénétrations anales et les

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

doubles vaginales. Dans les films porno, les acteurs et les actrices en mettent toujours, mais les scènes où ils en mettent sont coupées au montage ce qui donne l'impression qu'ils n'en mettent jamais.

Le choix de l'homme du dessus

Si un des deux hommes a une bite un peu petite, il lui sera fortement recommandé d'être l'homme du dessus. Dans le cas contraire, sa bite risquerait de sortir continuellement et de casser le rythme. Les positions de la double pénétration ne favorisent pas de bonne pénétration pour les bites de petits gabarits quand l'homme est en dessous.

Le bon angle de pénétration

La femme doit mettre son bassin dans le bon angle pour que sa chatte et son cul soient accessibles par les deux hommes. S'il n'y a pas le bon angle, il y a toujours un mec dont la bite va ressortir accidentellement et ça casse le rythme. Et quand un homme passe son temps à sortir, revenir, sortir, revenir, a fait perdre du plaisir à tout le monde.

La synchronisation

Avoir une bonne synchronisation entre les deux hommes va permettre d'avoir une bonne fluidité dans leurs mouvements respectifs et un bon rythme général. Cela évite encore qu'une des deux bites sorte accidentellement et casse le rythme.

LES SENSATIONS DES DOUBLES PÉNÉTRATIONS

La double pénétration vaginale/anale

La double pénétration traditionnelle apporte plus de plaisir à la femme qu'aux hommes. La femme va avoir deux bites en elle, au lieu d'une

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

habituellement. Tandis que chaque homme ne pénétrera toujours qu'un seul trou.
Pour la femme, la double vaginale/anale va faire ressentir un plaisir vaginal et anal simultanément. Elle aura aussi un autre plaisir lié à la friction des 2 bites au niveau de la paroi qui sépare la chatte, de la cavité anale.
Pour l'homme, les sensations physiques vont augmenter légèrement du fait qu'une autre bite comprime la sienne à travers l'autre orifice de sa partenaire. Mais même si les sensations physiques de l'homme ne vont augmenter que légèrement, son excitation psychologique sera beaucoup plus intense par l'idée de contribuer à donner deux fois plus de plaisir à sa partenaire.

La double vaginale et la double anale

Pour la femme, la double vaginale ou la double anale fonctionne sur le plaisir d'une dilatation plus grande de sa chatte ou de son anus. Cela va lui procurer des sensations plus fortes et plus intenses.
Pour l'homme, la sensation sera plus importante car il ressentira une forte compression, du fait qu'il y ait une bite supplémentaire dans le même trou que lui.

CONCLUSION

Pour conclure, je dirai qu'une bonne double pénétration dépend du bon niveau de synchronisation des trois partenaires, et qu'il est plus facile d'être synchronisé avec des partenaires dont on a l'habitude.

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-10 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LE FIST VAGINAL

Le fist est une technique qui consiste à pénétrer l'intégralité d'une main à l'intérieur de la chatte de la femme ou de son anus avec l'aide de lubrifiant. Le fist est utilisé par une catégorie de femmes qui aiment les sensations de dilatation extrême. Pour ce chapitre, on va se focaliser sur le fist vaginal.

LES SENSATIONS DU FIST VAGINAL

Concernant les sensations du fist, on a d'un côté, la femme qui va prendre un plaisir intense avec une sensation de dilatation extrême de sa chatte. Et on a de l'autre côté, le mec qui va prendre plaisir à voir sa partenaire atteindre un niveau extrême de plaisir.

Néanmoins, il y a un inconvénient pour la femme et l'homme à utiliser régulièrement cette technique. Plus la femme va se faire fister, et plus les sensations de la pénétration avec la bite vont diminuer, aussi bien pour la femme que pour l'homme.

QUI SONT CES FEMMES QUI AIMENT LE FIST ?

Mon expérience m'a montré que les femmes les plus susceptibles de pratiquer le fist sont celles qui aiment le sexe très hard et celles qui ont la chatte dilatée, soit parce qu'elles ont déjà accouché une fois, soit parce qu'elles sont atteintes d'obésité.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Les femmes qui aiment le très hard

Parmi les femmes qui aiment le sexe très hard, j'en ai rencontré plusieurs adeptes du fist. Et elles ne sont pas du genre à vouloir à faire ça en douceur. Vu leur dextérité, on voit tout de suite qu'elles sont habituées à avoir une main complète dans leur chatte.

Les femmes qui ont accouché par voie naturelle

Certaines femmes, qui ont déjà eu un premier enfant en accouchant par voie naturelle, n'ont pas fait de rééducation pour remuscler et resserrer leur chatte. Et parmi ces femmes qui ont une chatte plus dilatée, le fist leur permet de retrouver des sensations qu'une bite ne peut plus leur apporter.

Les femmes atteintes d'obésité

Les femmes atteintes d'obésité ont 2 particularités, celle d'avoir une chatte plus dilatée suite à l'excès de masse graisseuse qui écarte les os de leur bassin et qui augmente l'espace à l'intérieur de leur chatte, et celle d'avoir des sensations très diminuées toujours suite à l'excès de masse graisseuse. Par conséquent, on retrouve parmi ces femmes plus d'adeptes du fist car cela leur permet de mieux ressentir les sensations, qu'avec une pénétration de la bite.

CONCLUSION

Pour conclure, le fist demande à la femme de maîtriser parfaitement son corps pour lui permettre de ressentir de grandes sensations. Néanmoins, cette technique pénalise la femme et l'homme en diminuant les sensations avec une pénétration classique de la bite.

michaelyao77@gmail.com - 2020-05-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LES POSITIONS ET LES ANGLES DE PÉNÉTRATION

Beaucoup de monde se demandent quelles sont les meilleures positions pour baiser, quand d'autres personnes sont persuadées que telle position est la meilleure pour procurer des sensations quel que soit le ou la partenaire en face. Je vais donc répondre à certaines interrogations, corriger certaines idées reçues sur le fonctionnement des positions, et vous dévoiler des principes fondamentaux que tout pro doit respecter pour procurer des sensations extrêmes quand il ou elle utilise différentes positions.

Pour commencer, se servir des positions est un atout indispensable pour procurer du plaisir en jouant avec les différentes inclinaisons du bassin de la femme. Cependant, il existe un autre atout complètement méconnu du public et qui est celui des angles de pénétration. Et le secret pour devenir un ou une pro de la baise, c'est de toujours utiliser ces 2 atouts en même temps. Place aux explications.

LES POSITIONS

La morphologie

Le premier point essentiel concernant les positions est de comprendre que les femmes et les hommes possèdent chacun une multitude de morphologies

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53
ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

différentes. Et lorsque des morphologies aléatoires s'associent, cela procure forcément des effets de plaisir aléatoires ou partiels chez les protagonistes qui n'adaptent pas leur position de baise par rapport à leur morphologie.
Donc pour répondre à une interrogation qui revient souvent, il n'y a pas de meilleure position universelle pour toutes les femmes. Toutes les femmes ont en effet une position préférée qui leur procure plus de sensations, mais qui va être différente pour chaque femme. Cette position préférée va tout simplement dépendre de la combinaison entre la morphologie de la femme et celle de son partenaire masculin qui sont chacune unique.

Maintenant, intéressons-nous comment être toujours à 100% de son potentiel de performance et procurer des sensations extrêmes quel que soit le ou la partenaire en face. C'est relativement simple, il va falloir que vous adaptiez vos positions de baise par rapport à votre morphologie et celle de votre partenaire. Si vous souhaitez avoir un niveau de pro, il vous sera désormais interdit de baiser de manière identique avec des partenaires aux morphologies différentes. Chez les pro, il n'y a aucun résultat aléatoire, tout est maitrisé. Voici maintenant les critères physiologiques à prendre en compte.

La taille en hauteur

Selon si la personne en face de vous est trop petite, trop grande ou de taille équivalente, cela va déterminer si vous pourrez effectuer ou non des positions debout, semi inclinées, etc. S'il y a une problématique liée à la différence de taille, soit vous adaptez la position pour être mieux synchronisé, soit vous l'éliminez.

La corpulence

Si vous ou votre partenaire avez une forte corpulence ou êtes en situation d'obésité, il est probable que certaines positions doivent être modifiées ou éliminées.

Par exemple, l'homme ne pourra pas s'assoir au niveau des fesses de la femme, ni la pénétrer correctement si celle-ci est allongée sur le ventre et

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

que ses jambes sont très larges. Et inversement, une femme ne pourra pas chevaucher jambes écartées un homme particulièrement corpulent. Elle privilégiera le chevauchement jambes serrées.
Autre exemple, si la femme a des jambes très larges, il se peut que si celle-ci est allongée sur le dos, l'homme en face n'ait pas suffisamment d'espace entre ses jambes pour la pénétrer correctement.
Pour chaque contrainte d'accès à la pénétration dans une position liée à une importante corpulence des jambes, il faudra privilégier d'autres positions favorisant un meilleur accès à la pénétration.

Autre point, les personnes très corpulentes, hommes ou femmes, ont souvent des douleurs dans les genoux lorsqu'elles se retrouvent dans des positions où les genoux sont fléchis et sous pression par le poids du corps. Par conséquent, il faudra simplement privilégier des positions dont les genoux seront fléchis mais sans pression ou des positions en jambes tendues.

La profondeur de la chatte

Certaines femmes ont des chattes plus petites. Donc dans cette configuration, il faudra être attentif et éviter toutes positions à forte profondeur de pénétration susceptibles de faire mal.

La taille de la bite

Une taille petite, moyenne ou grande n'aura pas toujours accès aux mêmes zones à l'intérieur de la chatte, et les grandes tailles feront parfois mal aux femmes. Par conséquent, les hommes et les femmes devront observer quelles positions favorisent des pénétrations profondes ou non, et gérer cette profondeur par rapport à la taille de la bite et la profondeur de la chatte, soit pour procurer plus de plaisir, soit pour éviter de procurer de la douleur.

Angle du bassin

Autre point essentiel, chaque position modifie l'inclinaison du bassin de la femme. Par exemple, la position levrette a une inclinaison de bassin plus accentuée que la position missionnaire. Cette variation d'inclinaison du

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

bassin tend ou détend les muscles à l'intérieur de la chatte, modifie les zones d'impact et de frictions de la bite, et accentue ou diminue les sensations.
Par ailleurs, dans chaque position, le bassin de la femme peut encore s'incliner vers l'avant ou vers l'arrière, ce qui permet d'avoir une meilleure précision sur les zones de friction à l'intérieur de la chatte. Donc n'hésitez pas à varier l'inclinaison de ce bassin pour accentuer le plaisir ou au contraire maintenir une position tout en évitant des douleurs.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Ouverture et fermeture des jambes

Dernier facteur concernant les positions, c'est l'ouverture et la fermeture des jambes. Elles vont jouer un rôle important dans le niveau de sensations ressenties par la femme et l'homme.
Plus les jambes de la femme sont ouvertes, plus sa chatte est dilatée, ce qui va diminuer les frictions lors de la pénétration et donc les sensations pour les deux partenaires. Et inversement, plus les jambes de la femme sont fermées, plus la chatte est serrée, ce qui implique plus de friction lors de la pénétration, et donc plus de sensations pour les deux partenaires.

LES ANGLES DE PÉNÉTRATION

Stimuler différents angles

La plupart des hommes et des femmes n'utilisent qu'un seul angle de pénétration pour chaque position. Tout le monde va tout droit, dans le sens de la chatte. C'est une erreur monumentale.
Le vrai secret pour procurer des sensations intenses est de multiplier les angles de pénétration dans chacune des positions, et d'éviter le plus possible d'aller tout droit. Alors que vous soyez un homme ou une femme, variez les angles en allant de biais, en perpendiculaire, vers la gauche, vers la droite, vers le haut, vers le bas, etc, pour créer des frictions sur les parois vaginales qui n'ont pas l'habitude d'être stimulées. Vous allez procurer à votre partenaire ou recevoir des sensations inconnues, toutes aussi intenses que incroyables. Ça, c'est une chose indispensable à ajouter à votre panoplie de techniques si vous voulez procurer et ressentir des effets de dingue.

michaelyao77@gmail.com 2026-08-10 00:39

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Du côté de la pénétration anale, je vous invite aussi à faire frotter la bite sur la paroi vaginale et en particulier en direction du point G. C’est comme ça que l’on déclenche plus facilement l’orgasme avec la sodomie.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

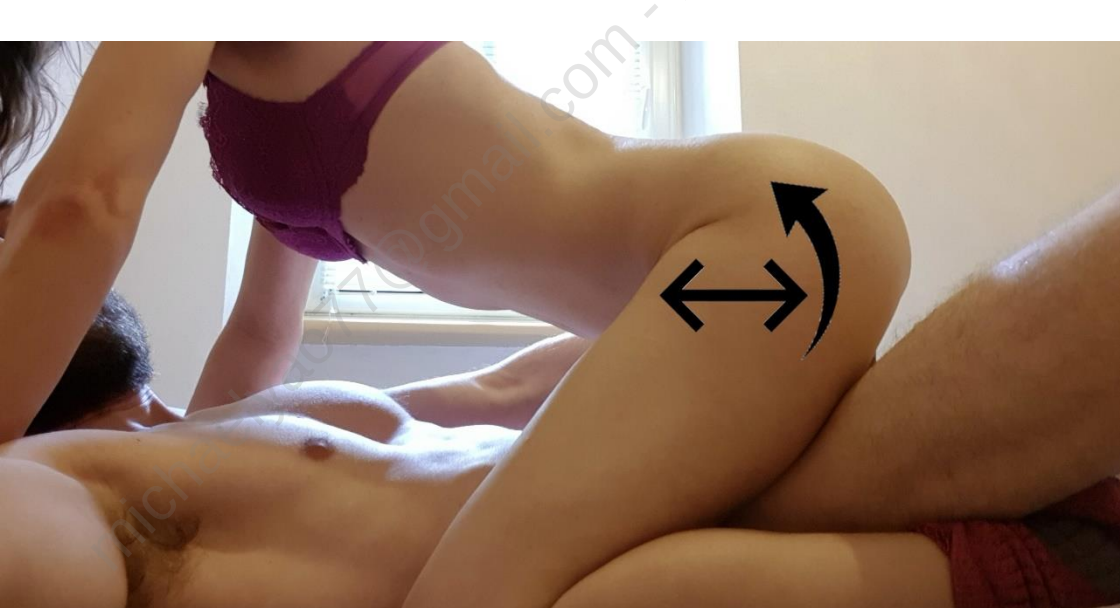
michaelyao77@gmail.com

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La co
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Conseil pour les femmes

Lorsque vous chevauchez un homme en position assise ou allongée, de face, de dos, ou sur le côté, sachez que vous pouvez varier vos pénétrations en faisant des va-et-vient verticaux, ainsi que des pénétrations profondes sans va-et-vient où vous faites des rotations du bassin, et enfin des mouvements d'avant en arrière. Vous et votre partenaire ressentirez d'excellentes sensations.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I



ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Pénétrations profondes & saignements

Lorsque les femmes ou les hommes cherchent à faire des pénétrations profondes, il n'est pas rare que les femmes aient de légers ou même d'importants saignements pendant leurs rapports. La pénétration trop profonde peut parfois blesser au niveau du col de l'utérus, ou déclencher prématurément les règles quand la période est proche. Dans les 2 cas, il n'y a rien de grave tant que ça reste occasionnel. Néanmoins, il ne faut pas que le col de l'utérus soit trop souvent blessé sous peine que la femme ait des complications médicales par la suite.
Par conséquent, en cas de saignement dû à une blessure et non à l'approche des règles, il vaudra mieux éviter pour l'homme, ainsi que la femme, de solliciter des pénétrations trop profondes. Il faudra être plus attentif et s'assurer de maitriser l'amplitude de pénétration en s'arrêtant presque 1cm avant de toucher le fond afin d'éviter de nouvelles blessures.

LE KAMASUTRA

Abordons maintenant le thème du Kamasutra qui est un incontournable quand on parle de positions. Ce manuel qui recense toutes les positions érotiques a-t-il du potentiel ? Voici le Kamasutra, son origine et son évolution.

Le Kamasutra d'origine

C'est un livre d'origine indienne, d'il y a plusieurs siècles, qui énumère une soixantaine de positions sexuelles. On peut considérer ça comme la première étude faisant le lien entre les angles de pénétration et les plaisirs du sexe.

Le Kamasutra contemporain

Concernant le Kamasutra contemporain, vous trouverez dorénavant une multitude de livres illustrés à ce sujet en vente dans de nombreux magasins.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Cependant, ce livre ayant été repris par tout le monde et surtout n'importe qui, l'unique intérêt qui était l'étude des angles de pénétration a été complétement supprimé et remplacé par un concours de photos aguicheuses aux noms toujours plus exotiques. Et bien sûr, le Kamasutra contemporain a vu son nombre de positions augmenter dans la surenchère passant de 60 à 100, et parfois 200, pour en faire un argument de vente. Ce qui à l'époque était une étude sérieuse mais incomplète n'est aujourd'hui qu'une supercherie commerciale.

Les limites du Kamasutra

Ayant testé une quarantaine de positions, j'ai vite compris qu'il n'y avait qu'une dizaine de positions valables et qui sont déjà celles que les gens utilisent le plus. Tout le reste ne sont que des variantes qui n'ajoutent strictement rien au plaisir, et dont certaines sont même ridiculement compliquées à exécuter si on n'est pas yogiste. J'ai constaté également qu'il manquait toutes les explications liées aux systèmes d'angles de pénétration. Et enfin, j'ai observé que le Kamasutra ne comportait aucune explication sur le fait que les positions devaient s'effectuer en fonction de la morphologie respective des partenaires et qu'elles n'étaient pas universelles à chaque partenaire.

CONCLUSION

Pour procurer des sensations phénoménales ainsi que de puissants orgasmes, il faut faire exclusivement du sur-mesure en adaptant vos positions selon votre morphologie et celle de votre partenaire, et en utilisant différents angles de pénétration autre que tout droit. Là, vous aurez un niveau de pro et impressionnerez à coup sûr votre partenaire.

michaelyao77@gmail.com - 2020-08-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

L'ORGASME CHEZ LES FEMMES

Pour beaucoup d'hommes, l'orgasme chez les femmes est un mystère. Certains hommes ne savent pas du tout en procurer, d'autres y arrivent avec une femme et n'y arrivent pas avec une autre, d'autres procurent des orgasmes sans comprendre pourquoi, etc. Donc je vais tout vous expliquer pour que l'orgasme chez les femmes n'ait plus aucun secret pour vous.

L'ORGASME EST-IL PSYCHOLOGIQUE OU PHYSIQUE ?

Le mythe de l'orgasme psychologique

Certaines personnes imaginent que l'orgasme de la femme est lié à sa psychologie, ses sentiments, son amour, etc. C'est romantique mais loin de la réalité. Si la psychologie et les sentiments liés à l'amour étaient à l'origine de l'orgasme, il n'y aurait pas autant de femmes amoureuses de leur compagnon en train de se plaindre de ne pas avoir d'orgasme, ni autant de femmes en couple obligées de se masturber seules pour avoir un orgasme. Par ailleurs, autant une femme peut avoir un orgasme avec une stimulation physique avec ses doigts, un sextoy, ou une bite, qu'elle ne pourra jamais en avoir par la seule force de sa pensée.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

L'orgasme est purement physique

L’orgasme n’est donc pas psychologique mais physique, car il est uniquement procuré par des stimuli nerveux. C’est la stimulation parfaite d’une ou plusieurs zones érogènes qui va provoquer l’orgasme chez la femme. Toutes les centaines de femmes de passage avec lesquelles j’ai baisées, et dont nous n’avions aucun sentiment l’un envers l’autre, ont toutes eu des orgasmes, tout simplement car je connaissais les zones précises à stimuler, ainsi que la pression et la vitesse adéquates pour les amener à l’orgasme. C’est de la pure mécanique du corps.

L'ORGASME VISIBLE ET INVISIBLE

Il y a 2 catégories de femmes qui ont des orgasmes : celles chez qui c'est visible, et celles chez qui c'est invisible.

L'orgasme visible

Durant une séance de baise, les femmes poussent des gémissements, se cambrent, et se contractent sous l’effet du plaisir. Puis au moment de l’orgasme, il y a soudainement une intensification de ces indicateurs visuels et sonores qui peuvent se traduire par un long cri, une contraction soudaine du visage, un raidissement du corps, suivi de convulsions ou d’un arrêt total du rapport. Bref, c’est le changement de rythme des indicateurs visuels et sonores qui permet à l’homme de savoir quand la femme a joui.

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 06:53:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

L'orgasme invisible

Certaines femmes ont également des orgasmes mais ne l'expriment pas de la même manière ce qui empêchent totalement l'homme de savoir si elle a joui ou non. Ce sont généralement des femmes très expressives qui crient, gesticulent, ou se contractent beaucoup, à tel point que lorsqu'elles jouissent, l'homme ne distingue pas la différence entre avant l'orgasme et le moment où il se produit. Par ailleurs, ce sont très souvent des femmes qui peuvent continuer de baiser sans interruption après avoir joui, et qui peuvent enchainer orgasme sur orgasme. Donc là aussi, il n'y a pas cette interruption de baise qui permette aux hommes de savoir quand elles ont joui. Pour les hommes qui savent qu'ils baisent avec ces femmes aux orgasmes invisibles et qui veulent savoir quand elles vont jouir, le seul moyen est de leur demander à l'avance de dire quand elles vont jouir.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

L'ORGASME CLITORIDIEN, VAGINAL, ET ANAL

Les femmes peuvent avoir 3 types d'orgasmes : le clitoridien, le vaginal, et l'anal. La plupart des femmes ne savent jouir que d'une manière soit parce qu'elles méconnaissent leur corps, soit parce que leurs partenaires ne sont pas suffisamment performants. Rare sont celles qui savent jouir de plusieurs manières différentes.

L'orgasme clitoridien

L'orgasme clitoridien est le plus courant car cela nécessite peu de techniques aux hommes pour le procurer. Une stimulation adéquate avec les doigts ou la langue permettent de procurer facilement des orgasmes clitoridiens. Par ailleurs, les femmes y sont plus réceptives car beaucoup ont appris à atteindre l'orgasme en se masturbant le clitoris. Toutefois, on retrouve aussi des femmes qui ne connaissent pas l'orgasme clitoridien car elles n'ont pas développé leurs sensations suite à une fréquence de masturbation insuffisante ou inexistante, mais aussi à cause de partenaires inexpérimentés.

L'orgasme vaginal

L'orgasme vaginal touche beaucoup moins de femmes que le clitoridien. Beaucoup de femmes ont du mal à l'atteindre avec un homme, et certaines ne l'ont jamais atteint. Ce n'est pas une question d'absence de réceptivité, mais un problème de performances du partenaire. Là encore, beaucoup d'hommes ne connaissent pas les systèmes d'angles de pénétration et ne savent pas non plus qu'une vitesse élevée de friction contribue fortement à l'arrivée de l'orgasme vaginal chez la femme.

L'orgasme anal

L'orgasme anal est plus minoritaire car les femmes sont réticentes à pratiquer la sodomie avec des hommes inexpérimentés en la matière. Néanmoins,

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

celles qui pratiquent la sodomie sont très nombreuses à l'atteindre, et trouvent l'orgasme anal plus puissant que le vaginal ou clitoridien. Parmi ces femmes, certaines abandonnent même la pénétration vaginale pour ne faire plus que de l'anal.
Toutefois, c'est une erreur technique de parler exclusivement d'orgasme anal, car celui-ci est procuré par une stimulation anale et vaginale simultanée. Durant la sodomie, la bite va créer à la fois une friction sur les parois anales et des pressions sur les parois vaginales qui juxtaposent. L'orgasme par la sodomie est en fait la conséquence d'une double stimulation, et c'est en fait pour cela que les femmes qui l'atteignent le trouvent plus puissant que les autres.

MORPHOLOGIES ET ORGASME

La facilité ou la difficulté d'une femme à atteindre l'orgasme dépendra des connaissances anatomiques et du niveau de performance de son partenaire comme indiqué ci-dessus, mais aussi de la morphologie de la femme.
Il faut savoir que chaque femme a une morphologie différente selon son âge, ses origines, sa corpulence, si elle a déjà accouché par voie naturelle ou non, etc. Chacun de ces critères va faire qu'une femme aura une inclinaison du bassin, une profondeur et une largeur de chatte différente, ce qui va modifier légèrement les emplacements des zones à stimuler et les manières de les stimuler. Les hommes qui veulent absolument maitriser l'orgasme féminin doivent toujours adapter leurs techniques et leurs angles de stimulation par rapport aux différences anatomiques de leur partenaire.

LES FEMMES AUSSI PEUVENT ÊTRE PRÉCOCES

Vous avez déjà tous entendu parler des éjaculateurs précoces chez les hommes. Mais est-ce que vous saviez que certaines femmes pouvaient avoir aussi des orgasmes précoces ? Et bien c'est le cas. Et j'appellerai ces femmes les jouisseuses précoces. Je me suis donc rendu compte qu'il existait des jouisseuses précoces lorsque j'ai rencontré plusieurs femmes qui ont eu un orgasme en moins de 2 minutes, sans qu'on ait encore commencé à baiser,

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

juste en stimulant à peine avec les doigts. Leur réaction était tellement disproportionnée, par rapport à l'intensité de la stimulation que je faisais, que ça m'a laissé interrogatif. Jusqu'à ce que je comprenne que ces femmes avaient, exactement comme certains hommes, une hypersensibilité physique et une impossibilité de contrôler leur corps. La seule différence entre les hommes et les femmes, c'est que la précocité touche environ 40% d'hommes contre 1% de femmes.

LE MULTI-ORGASME

Par ailleurs, il y a aussi les femmes qu'on appelle les multi-orgasmiques. Ce sont des femmes qui enchaînent orgasme sur orgasme. Alors les hommes peuvent se dire c'est fantastique de procurer autant de plaisir. Mais encore une fois, tout dépend si elle le contrôle ou non.
Quand vous avez à faire à une femme qui est hypersensible, qui n'arrive pas à contrôler son corps, et qui est obligée de s'interrompre toutes les 2 minutes à chaque orgasme, ça casse énormément le rythme et le plaisir pour l'homme. En fait ces hommes rencontrent exactement le même problème que les femmes qui baisent avec des hommes éjaculateurs précoces. Ces derniers ont la capacité de recommencer plusieurs fois d'affilés, mais en étant obligés de faire une multitude de pauses entre chaque reprise.

CES FEMMES QUI N'ONT PAS D'ORGASME

Il faut savoir que certaines femmes n'arrivent pas à atteindre l'orgasme et les causes de ce blocage peuvent être multiples.

Manque de performance de l'homme

La 1ère cause qui fait qu'une femme ne puisse pas avoir d'orgasme, c'est le manque de performance du partenaire masculin. Quand les hommes ne savent pas suffisamment exciter une femme, ne maitrisent pas le cunni, ne sont pas suffisamment endurants, ne maitrisent pas les angles de pénétration,

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

etc, forcément le plaisir de la femme n'atteint pas son paroxysme et son orgasme ne vient pas.

Traumatismes liés à des agressions sexuelles

Ensuite, il faut prendre en compte les femmes qui ont eu des traumatismes suite à des agressions sexuelles. Il y a beaucoup de femmes qui ont subi des viols, tentatives de viol, attouchements, inceste, pédophilie, etc. Et ces femmes n'ont plus du tout le même rapport au plaisir du sexe que les autres femmes n'ayant jamais vécu ces situations. Chez les femmes victimes d'agression sexuelle, il peut y avoir un blocage psychologique sur lequel les hommes devront travailler avec habilité et du temps pour leur faire retrouver du plaisir.

Manque d'expérience et de partenaires

Parmi les femmes qui n'ont jamais eu d'orgasme, il y a également celles qui ont eu très peu de partenaires et qui ont donc acquis très peu, voire aucune expérience. Les hommes sachant procurer des orgasmes aux femmes étant très rares, moins une femme aura rencontré de partenaires, moins elle aura eu de probabilités de découvrir l'orgasme. Et inversement, les femmes ayant eu de nombreux partenaires connaissent plus souvent l'orgasme, car elles ont eu plus d'occasions pour rencontrer des hommes performants.

Parmi ces femmes sans expérience et qui découvrent tardivement les plaisirs du sexe, on retrouve également des femmes qui ne se sont jamais masturbées, et n'ont jamais développé leurs sensations pour aller à l'orgasme. Et mon expérience m'a montré que ces cas sont loin d'être rares.

Le vibromasseur, l'ennemi des femmes

Dans la famille des sextoys, il y en a un qui est un outil à double tranchant, et c'est le vibromasseur. D'un côté, ses vibrations procurent des orgasmes aux femmes en solo. Mais de l'autre côté, une utilisation régulière d'un

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

vibromasseur habitue le corps des femmes à jouir uniquement avec des vibrations. Résultat, de plus en plus d'utilisatrices de vibromasseur éprouvent des difficultés ou n'arrivent plus à jouir sans vibration et de manière naturelle avec des hommes.

Le surpoids

Autre catégorie, celle des femmes dont les terminaisons nerveuses ont été altérées par une alimentation industrielle excessive conduisant à la diminution de leurs sensations, et les empêchent d'atteindre l'orgasme. On constate que les femmes en surpoids qui ont une alimentation trop grasse ont moins de sensations que les femmes minces. Les aliments gras favorisent le développement de la masse graisseuse à l'intérieur de la chatte, ce qui a pour conséquence de diminuer, voire de supprimer toutes sensations.
Une perte de sensations est également présente chez certaines femmes atteintes d'un diabète lié à une surconsommation de sucre. Une trop importante consommation de produits sucrés provoque un dérèglement hormonal chez les femmes qui diminue leur libido. L'excitation étant diminuée, il leur est ensuite très difficile, voire impossible pour certaines, d'éprouver une envie sexuelle, de ressentir du plaisir, ou d'atteindre l'orgasme.

COMMENT FAIRE JOUIR UNE FEMME ?

Faire jouir une femme est relativement facile si l'homme maitrise une ou plusieurs des compétences suivantes : les techniques de doigtage et du cunnilingus, les angles de pénétrations, la sodomie, et le mode Alpha. Avec cela, n'importe quel homme pourra procurer un orgasme à n'importe quelle femme. Pour y arriver, je vous invite à consulter leur chapitre respectif.

michaelyao77@gmail.com - 2020-06-12 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

CONCLUSION

Vous connaissez désormais tous les principes fondamentaux qui concernent l'orgasme. Vous savez qu'il existe 2 catégories de femmes avec leurs orgasmes visibles et invisibles, 3 orgasmes tels que le clitoridien, le vaginal, et l'anal, des morphologies corporelles différentes, des femmes précoces, ainsi que des multi-orgasmiques. Et pour terminer, vous savez également pourquoi certaines femmes ont des difficultés à avoir un orgasme, ou n'en ont pas. Vous êtes dorénavant incollable sur l'orgasme féminin.

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

AMÉLIORER LE NIVEAU DE BAISE

Comment fait-on pour savoir si on baise bien ? Comment fait-on pour être un bon coup ? Comment s'améliorer techniquement ? Et enfin, comment peut-on améliorer le niveau de son ou sa partenaire ? Telles sont les questions que les hommes et les femmes me posent régulièrement. Alors voici comment progresser efficacement.

L'AUTO-OBSERVATION

La chose la plus importante pour améliorer votre niveau baise, c'est d'abord de **commencer par enlever vos défauts avant même de perfectionner vos techniques.** Je vous le dis tout de suite, ça ne sert à rien d'avoir de bonnes techniques, si vous faites toujours des trucs nuls ou ridicules à côté. Et afin de pouvoir détecter et retirer tous vos défauts, il va falloir vous auto-observer.

Je sais que l'ego n'aime pas l'idée de se dire qu'on a des défauts. On a tous envie de se dire qu'on n'a pas de défaut. Mais il y a une grande différence entre notre perception et la réalité. Donc j'insiste sur ce point. Rechercher les défauts et les éliminer sont la clé de la réussite pour super bien baiser. Voyons maintenant comment s'améliorer.

michaelyao77@gmail.com 2025-08-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

La suppression des défauts

S'auto-observer soi-même

L'auto-observation est assez difficile. Cela signifie faire 3 choses en même temps : baiser, analyser votre propre comportement, et analyser votre efficacité à travers les réactions de votre partenaire, le tout en temps réel. Toutefois, cette méthode d'auto-observation a ses limites. Le fait d'avoir beaucoup d'informations à analyser en temps réel vous fera laisser échapper certains défauts. Vous ne faites aussi que voir à la première personne ce qui vous empêche d'avoir une vue globale de vous-même et de vos erreurs. En termes d'efficacité, cette méthode vous permet d'enlever 50% de défauts et d'augmenter de 50% le plaisir de votre partenaire.

S'auto-observer en faisant une vidéo

Aux Jeux Olympiques, les athlètes de haut niveau savent, que dans le feu de l'action, ils ne peuvent pas détecter toutes les erreurs en s'auto-observant. Ils font alors des enregistrements vidéo de leurs performances pour ensuite : les analyser, détecter toutes les erreurs qu'ils n'ont pas perçues en temps réel, et corriger celles-ci avec un nouvel entraînement.

Vous voulez vous améliorer ? Filmez-vous et faites une Sextape olympique. C'est la méthode la plus efficace pour voir tous vos défauts quand vous baisez et pour pouvoir ensuite les corriger. Cela vous offrira la vraie vision de vous-même, un recul suffisant pour tout observer et la possibilité de revenir plusieurs fois sur une scène pour mieux la comprendre. Faire une Sextape et l'analyser vous permet de détecter l'intégralité de vos défauts et de tous les corriger. Mais comme on ne fait pas toujours les mêmes erreurs à chaque séance de baise, je vous conseille de faire plusieurs fois des vidéos pour corriger d'éventuelles nouvelles erreurs. En termes d'efficacité, cette méthode vous permet d'enlever 100% de défauts et d'augmenter de 100% le plaisir de votre partenaire.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

L'amélioration des techniques

Maintenant que vous avez supprimé vos défauts et que vous repartez sur de bonnes bases, vous n'avez plus qu'à améliorer vos techniques ou en ajouter de nouvelles.

LA COMMUNICATION

On entend très souvent des professionnels de la sexualité conseiller aux hommes et aux femmes de discuter, parler avec leur partenaire pour mieux le comprendre afin de lui procurer plus de plaisir.
Malheureusement, la discussion est la stratégie de communication la moins efficace, qui comporte de nombreux effets négatifs, et qu'il faut absolument éviter d'utiliser. Je vais donc vous enseigner comment comprendre parfaitement et facilement votre partenaire en privilégiant l'observation plutôt que les mots.

La communication non verbale

L'outil le plus efficace, pour pouvoir comprendre votre partenaire et lui procurer un maximum de plaisir, est l'observation de sa communication non verbale c'est-à dire de ses réactions physiques. Cette communication non verbale représente 93% de la communication d'une personne et offre donc plus d'informations que la communication verbale qui ne représente que 7%.

Communication non verbale		**Communication verbale 7%**
Com. corporelle 55%	**Com. vocale 38%**	
Regard, sourire, cambrure, gestuelle, attitude, détente ou contraction du corps, convulsions…	Intonation de la voix, intensité du souffle et des gémissements	Mots

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Étant donné que lorsqu'on baise on ne fait pas la conversation, le plus efficace est de se focaliser sur les 2 principaux systèmes de communication corporelle et vocale. L'observation de cette communication non verbale est primordiale car elle va vous permettre de déterminer avec précision le niveau de plaisir de votre partenaire, et d'adapter vos techniques en fonction de tous les signaux que ce dernier vous donne.

La communication verbale

Si malgré l'utilisation de la communication non verbale, vous avez un doute sur un point précis concernant le plaisir de votre partenaire, à ce moment-là seulement vous pourrez peut-être recourir à la communication verbale et dans certaines conditions.

Communiquer

Une autre manière pour progresser est de communiquer avec votre partenaire pour faire une séance d'amélioration technique, mais seulement si vous connaissez bien la personne. Cela consiste à demander à votre partenaire son avis sur une technique ou un angle de pénétration en le mettant en pratique. Puis, votre partenaire va vous guider en vous disant où sont les meilleures sensations, et comment y arriver.

Ne plus communiquer quand vous vous êtes amélioré

La communication verbale n'est qu'un outil pour progresser. Donc quand vous avez fini de progresser, séparez-vous de cet outil. Et reprenez-le momentanément quand vous avez besoin de progresser sur un nouveau sujet, puis séparez-vous-en aussitôt. Votre partenaire n'attend pas à ce que chaque partie de baise se transforme en séance de développement personnel. Je rappelle que ce qui intéresse votre partenaire au moment du coït, c'est de baiser, pas de faire la conversation.

michaelyao77@gmail.com - 2026-05-10 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Ne pas communiquer à son 1er rendez-vous

Les questions comme "*Tu aimes faire quoi ? Tu aimes quelles positions ? Tu as des tabous ? etc*" sont des questions de débutants. Elles sont très mal perçues car cela montre que la personne ne maîtrise pas le sexe et ne va probablement pas donner beaucoup de plaisir. Poser ces questions avant un rendez-vous de baise augmente les probabilités pour que votre partenaire annule le rendez-vous. Et poser ces questions pendant le premier rencard va beaucoup refroidir votre partenaire.

Donc pour un 1er rendez-vous, ne posez pas de question. Votre partenaire ne voudra se focaliser que sur le plaisir et en aucun cas répondre à une interview ou faire une séance d'apprentissage. Vous voulez savoir ce que votre partenaire aime ? Découvrez-le en baisant.

Les limites de la communication verbale

Si je recommande aux personnes de n'utiliser la communication verbale qu'en dernier recours, c'est aussi très souvent car les partenaires n'ont pas la réponse, donnent des réponses partielles par manque de connaissance, ne savent pas expliquer correctement, ou mentent par peur de donner une mauvaise image d'eux-mêmes. Maintenant, vous savez pourquoi la communication verbale est l'outil de progression le moins efficace.

AMÉLIORER LE NIVEAU DE VOTRE PARTENAIRE

Parfois, il arrive que ce soit le partenaire qui ne soit pas à la hauteur de vos espérances. Et dans cette situation, certaines personnes se demandent comment aborder le sujet avec celui-ci sans le vexer, et comment le faire progresser.

Apprendre les techniques du sexe opposé

Pour faire progresser une personne, il faut absolument comprendre le fonctionnement du corps du sexe opposé et de ses techniques. Même si ces connaissances et ces techniques ne vous sont pas utiles directement, elles

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

vous seront indispensables pour former votre partenaire et le faire progresser.

Astuce pour communiquer sans vexer

Dire à une personne qu'elle n'est pas douée dans tel ou tel domaine peu parfois froisser son égo, voire même créer des blocages. Alors voici deux astuces que j'ai développées et qui fonctionnent toujours.

Guider la personne par la gestuelle

Pour commencer, ne dites pas que telle ou telle chose est nulle ou mauvaise. Guidez physiquement votre partenaire en saisissant son corps, son bassin, sa main, sa bouche, etc, et en le guidant dans le bon mouvement, la bonne vitesse, le bon angle, etc. La personne comprend que vous lui montrez comment vous procurer plus de plaisir et elle aime ça.

Dire à votre partenaire que tel mouvement vous procure encore plus de plaisir

Au lieu de dire que tel mouvement, position, ou autre, ne vous fait aucun effet ou vous procure de la douleur, dites plutôt avec un sourire espiègle un truc du style « *attends mets-toi comme ça* ?! » ou « *fais comme ça un instant pour voir ?!* » suivi d'une récompense verbale comme « *Ha oui comme ça c'est trop bon !* » ou « *c'est divin !* », etc.

Toujours féliciter votre partenaire de son succès

Que vous ayez guidé votre partenaire par la gestuelle ou verbalement, une fois que votre partenaire a chopé le bon mouvement suite à votre indication, félicitez-le aussitôt en exprimant physiquement ou verbalement qu'il a décuplé votre plaisir. Vous allez récompenser sa prise de risque et le mettre plus à l'aise pour d'éventuelles autres corrections.
Mais attention, ne faites pas toutes les corrections durant la même séance, cela paraitrait suspect. S'il y en a plusieurs, espacez-les avec un rythme d'une seule correction toutes les 3 séances de baise.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

CONCLUSION

Pour vous améliorer, la priorité n°1 sera de vous auto-observer afin d'éliminer vos défauts, puis d'observer les réactions corporelles et vocales de votre partenaire (sa communication non verbale) afin de vous adapter à celles-ci.
Et enfin, pour améliorer le niveau de votre partenaire, il faudra dans un premier temps être incollable sur le sexe pour pouvoir enseigner les bonnes techniques, puis savoir habillement utiliser la communication verbale pour transmettre sans vexer.

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 00:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

DÉSAMORCER UNE SITUATION DE STRESS

Parfois, un problème survient durant une séance de baise, interrompt les festivités, et peut embarrasser votre partenaire, couper son excitation, créer une situation de stress ou un blocage.
Du côté des hommes, les problèmes peuvent être liés à une absence ou perte d'érection, une éjaculation rapide, etc.
Du côté des femmes, les problèmes peuvent être liés à un saignement suite à une position trop profonde ou à l'arrivée impromptue des règles, au fait que l'homme ne bande pas, au fait qu'elles pensent uriner lorsqu'elles découvrent l'effet fontaine, etc.

DÉDRAMATISER LE PROBLÈME

Quand un problème survient et que vous voyez que cela a un impact négatif sur la réaction de votre partenaire, il va falloir dédramatiser la situation. Il va falloir transformer quelque chose qui parait grave pour votre partenaire en quelque chose de léger, d'anodin, voire de normal et prévisible.

DÉDRAMATISER L'INTONATION DE LA VOIX

L'intonation de votre voix va également être très importante. Celle-ci ne doit pas laisser transparaitre un malaise, une compassion même légère, de la pitié

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

ou autre. Il faut montrer que l'incident n'en est pas un, et que vous n'y prenez pas plus d'importance qu'une annonce de pluie pour la journée.
L'intonation de la voix devra donc être soit légère pour transformer un incident en banalité sans importance, soit avec une assurance accompagnée d'une explication scientifique pour montrer que ce qui arrive est tout à fait normal et prévisible.

APPORTER UNE RÉPONSE À L'INTERROGATION

Quand un problème survient, très souvent les gens ne savent pas exactement pourquoi il survient. Cette problématique sans réponse ou ce mystère stressent beaucoup les gens car ils sont dans l'inconnu.
Par conséquent, il va falloir également les rassurer en leur apportant une explication concrète pour dissiper l'inconnu. Et pour y arriver, il faut que les hommes et les femmes connaissent parfaitement les mécanismes de leur corps et ceux du sexe opposé.
Une femme ne peut pas expliquer à un homme pourquoi il ne bande pas si elle ne connaît pas les facteurs qui interfèrent avec l'érection. Un homme ne peut pas expliquer à une femme pourquoi il débande lors de la fellation s'il ne connaît pas les mécanismes de la fellation qui intensifient les sensations.

EXEMPLES POUR RASSURER

Si au moment de baiser l'homme ne bande pas pour X raisons et que cela crée un malaise chez celui-ci, la femme ne va pas faire « *Non mais je ne comprends pas. Il y a un problème ? Je ne t'excite pas. Tu ne m'aimes plus ? Etc* ». La femme dira simplement « *C'est normal, je sais que t'a bu un peu d'alcool au repas tout à l'heure et que ça casse. La prochaine fois, je te mettrai à l'eau* ». Ou alors « *T'as épuisé toute ton énergie dans ta séance de sport, alors la prochaine fois garde m'en un peu* ». Une femme qui apporte une explication logique avec un petit sourire coquin, je vous garantis qu'elle dédramatise immédiatement une situation potentiellement problématique. D'où l'intérêt pour les femmes de bien connaître le fonctionnement du corps masculin pour pouvoir rassurer correctement.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Si pendant le rapport, une femme a des saignements parce l'homme a été trop profond ou parce que ses règles arrivent prématurément, qu'il y a du sang sur vous ou sur vos draps, et qu'en apercevant cela elle se retrouve confuse et bloquée, l'homme ne va pas faire « *Mon dieu, il y a du sang partout. Qu'est-ce qu'il se passe ? Etc* ». Il va dire « *Ce n'est pas grave, ça peut arriver. On va faire une pause, je vais me nettoyer* ». On invite également la femme à faire de même, puis on apporte son explication sur l'origine du problème. « *Possible que je sois allé trop profond où que je sois allé dans un angle qui t'ait blessé. Mais ce n'est rien de grave. Quant aux draps, tant pis s'ils sont tachés, ça ne reste que des draps* ». Puis l'homme retourne dans un comportement affectueux vis-à-vis de la femme et l'histoire est finalement devenue anodine.

CONCLUSION

Dédramatiser une situation et pouvoir expliquer aux femmes ou aux hommes pourquoi à tel moment il y a un disfonctionnement ou quelque chose qui leur est inhabituel est un grand atout pour éviter ou désamorcer une situation de stress. Maitriser ce genre de situations fait aussi parti des compétences d'un professionnel du sexe.

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-15 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LES CAUSES DE L'INFIDÉLITÉ LIÉES AU SEXE

La première cause d'infidélité au sein d'un couple est liée à un problème de performance sexuelle. C'est la cause numéro une loin devant les problèmes relationnels, une meilleure situation sociale ou autre. Comment je le sais ? Tout simplement car j'ai été l'amant de plus d'une centaine de femmes en couple auprès desquelles je l'ai constaté. Et du côté des hommes, nombreux sont ceux à m'avoir raconté leurs aventures et les facteurs qui les ont poussés à un moment donné à tromper leur conjointe. Je vais donc vous expliquer quels sont les facteurs à risque, et comment les éviter, afin d'assurer la fidélité de votre partenaire sur le plan sexuel.

L'INFIDÉLITÉ CHEZ LES FEMMES

L'absence d'endurance

Cela concerne les éjaculateurs précoces, ainsi que les mecs qui ne baisent pas plus de 10 min. Si l'homme est aussi rapide qu'une bande annonce, comprenez que la femme ne va pas être comblée sexuellement. Si elle doit s'arrêter à chaque fois en phase d'échauffement, il va y avoir une insatisfaction. Et les probabilités d'infidélité deviennent très grandes. Pour fidéliser une femme, il faut être endurant pour qu'elle soit aussi satisfaite au niveau du temps de baise. Tant que vous ne l'avez pas épuisée, ce n'est pas bon signe.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Les problèmes d'érection

Quand une femme a envie de baiser et qu'elle a en face un mec qui arrive à bander une fois sur 2, là aussi le couple s'expose à de l'infidélité. Au temps, les femmes sont conciliantes avec les hommes qui cherchent une solution à leur problème d'érection même s'ils n'y arrivent pas, qu'elles sont intransigeantes et infidèles si l'homme ne fait aucun effort pour corriger ça. Pour garder votre femme, montrez-lui que vous êtes actif dans la recherche d'une solution.

Le manque de performance

Quand une femme a en face un partenaire avec un bas niveau de performance, qui doigte doigte mal, et qui baise mal sans se remettre en question, on sait d'avance ce qu'il va y a avoir tromperie à un moment donné. Alors observez si vous avez des lacunes techniques et assurez-vous de les combler pour procurer du plaisir à votre conjointe à tous les niveaux. Cela évitera que celle-ci aille chercher son plaisir ailleurs.

La baisse du nombre de rapports

Là aussi, on a des hommes qui baisent de moins en moins leur femme, année après année. Résultat, elle est obligée d'aller chercher d'autres mecs pour qu'ils baisent à leur place. Vous avez une femme que vous aimez, alors occupez-vous d'elle.

L'effet mère de famille

Un autre facteur d'infidélité sont les hommes qui ne touchent plus leur femme car ils ne la voient plus comme une femme ayant des désirs, mais une maman. L'erreur fatale. Encore une fois, elles sont obligées d'aller voir ailleurs pour maintenir une sexualité. Donc ne privez pas de sexualité votre partenaire.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Les micropénis et les bites petites

Quand la bite est parfois trop petite, une femme peut avoir très peu de sensations, voire aucune. Par conséquent, même si elles aiment leur conjoint et veulent rester avec, elles sont poussées à voir d'autres partenaires juste pour garder une sexualité satisfaisante. Là, seule solution que je pourrais proposer à ces hommes, c'est de s'orienter vers des femmes de plus petite taille pour avoir des chattes plus petites et diminuer la différence de taille.

Les mecs trop doux ou pas assez dynamiques

Une autre catastrophe liée à l'infidélité des femmes, ce sont les mecs qui baisent de manière trop romantique, tranquillement, ou juste pas suffisamment dynamique. Leur femme s'ennuie et les trompe de manière incalculable. Pour fidéliser, il faut qu'une femme transpire, qu'elle sente la fougue, et la force d'un homme. Sans ça, elle n'a pas l'impression qu'un homme la baise.

L'INFIDÉLITÉ CHEZ LES HOMMES

Le manque de performance

Problème n°1, la femme ne sait pas suffisamment bien baiser. Quand un homme a en face une femme qui ne sait pas très bien branler, pas très bien sucer, pas très bien baiser, ou qui ne se lâche pas assez, ça va poser problème. L'homme va tromper à un moment, ou un autre, pour retrouver une sexualité épanouissante. Alors observez les sensations de votre partenaire, améliorez-vous, lâchez-vous, et il n'y aura pas de problème d'infidélité.

La baisse du nombre de rapports

Là aussi, on a des femmes qui baisent de moins en moins avec leur homme, année après année. Résultat, il va chercher d'autres femmes pour compenser

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

le manque à la maison. Vous avez un homme que vous aimez, alors ne négligez pas sa sexualité.

La routine

Il y a une autre catégorie d'hommes qui deviennent infidèles car la sexualité de leur couple est routinière, stagnante, sans nouveauté, ni challenge. Bien que les hommes soient tous aussi fautifs que leur femme de ne pas faire évoluer leur sexualité, ils ont malheureusement tendance à aller voir ailleurs pour chercher de la nouveauté, plutôt que de faire l'effort de trouver de nouvelles aventures érotiques à proposer à leur conjointe. Alors apportez plutôt un souffle de renouveau régulièrement. Montrez que vous pouvez être brûlante et pleine d'imagination comme à vos débuts. Surprenez-le.

L'effet mère de famille

Un autre facteur d'infidélité chez les hommes au sein du couple, ce sont les femmes qui n'éprouvent plus le besoin de baiser une fois qu'elles ont eu leur dernier enfant. Pour certaines, la sexualité n'est qu'un outil pour atteindre leur objectif qui est d'avoir un ou plusieurs enfants. Une fois l'objectif accompli, plus de sexe, ou le minimum. Et ça aussi c'est une catastrophe pour la fidélité d'un couple. Encore une fois, ils sont obligés d'aller voir ailleurs pour maintenir une sexualité. Donc ne privez pas de sexualité votre conjoint.

QUE FAIRE SI VOUS AVEZ ÉTÉ TROMPÉ ?

Pour les personnes qui ont été confrontées à une infidélité liée à un problème de sexe au sein du couple, je vous invite à mettre votre égo de côté, de rester avec votre partenaire, et de vous améliorer**.** En corrigeant vos défauts, vous allez déjà reprendre confiance en vous, mais aussi constater que votre relation sera bien meilleure qu'avant et plus solide. Et à l'inverse, si vous

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

décidiez de changer de partenaire tout en gardant vos défauts, vous vous exposeriez continuellement à vous faire tromper.

CONCLUSION

Soyez bien conscient d'une chose, personne n'est à l'abri d'avoir un jour son ou sa partenaire infidèle si vous laissez un problème perdurer ou négligez le plaisir sexuel de votre partenaire. L'infidélité n'est qu'une conséquence d'un problème installé en amont dans le couple.
Néanmoins, les origines de l'infidélité liée au sexe étant toujours les mêmes, son côté prévisible vous offre un avantage pour vous en prémunir. Comprendre les mécanismes de l'infidélité est un très grand atout car il va vous permettre d'éviter de faire des erreurs, de maintenir une cohésion au sein du couple, et par la même occasion d'avoir une sexualité épanouie.

michaelyao77@gmail.com - 2026-03-19 03:56:

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

CLICHÉS VS RÉALITÉ

Quelle est la taille idéale de la bite ?

Les poils de bite : nul ou viril ?

Les femmes préfèrent faire l'amour ou baiser ?

Les femmes fontaines : mythe ou réalité ?

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53

ment est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La co
constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

QUELLE EST LA TAILLE IDÉALE DE LA BITE ?

michaelyao77@gmail.com 2025-08-19 09:53

Il y a beaucoup de jeunes hommes, influencés par le porno, qui me posent la question : *Est-ce que c'est mieux d'avoir une grande bite ? Est-ce que les filles préfèrent ? Qu'est-ce qu'elles pensent des bites plus petites ? Etc.* Si très souvent les hommes s'interrogent sur la taille de leur bite, c'est parce que, très souvent, ils comparent avec la seule base de comparaison accessible qui est celle des films porno. Je vais donc vous expliquer la différence entre les films porno et la réalité.

LES BITES ÉNORMES DU PORNO LOIN DE LA RÉALITÉ

Dans les films porno, on ne voit que des mecs avec des grosses bites et que des femmes se faisant baiser par des bites gigantesques avec facilité. Encore une fois, je rappelle que le porno c'est de la fiction et que cela n'a rien de réel. Les acteurs et les actrices sont sélectionnés sur casting.
Les acteurs sont sélectionnés pour leur taille de bite démesurée, donc ne soyez pas anxieux si vous voyez que votre bite est plus petite que celles des acteurs porno. C'est tout à fait normal. Les acteurs porno ont des mensurations hors normes qui ne sont pas du tout représentatives des hommes qui composent la population. Donc inutile de vous comparer à eux. Quant aux femmes que vous voyez dans les films, ce sont des actrices qui sont elles aussi sélectionnées pour leurs aptitudes à pouvoir se faire baiser par des bites de géant. Elles ne sont pas non plus représentatives des femmes

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

qui composent la population. Surtout que dans la réalité, les femmes ont beaucoup de mal avec les grandes bites. Donc ne vous dites pas qu'il faille obligatoirement en avoir une grande pour donner du plaisir. Bien au contraire.

LES INCONVÉNIENTS D'UNE TROP GRANDE BITE

Près de 99% des femmes ont mal avec une grande bite

Ce que je peux vous dire avec l'expérience, c'est que les femmes ont beaucoup de difficultés avec les grandes bites. Pourquoi ? Parce que ça leur tape dans le fond au niveau du col de l'utérus, et ça leur est très sensible et désagréable. Certaines vont même avoir des petits saignements pendant le rapport. Ils sont sans gravité mais cela montre que ça blesse. Néanmoins, j'ai rencontré une minorité de femmes qui sont à la recherche des bites les plus énormes mais elles ne représentent même pas 1%.

Impossibilité de rentrer la bite entièrement

Avoir une bite plus grande que la chatte de la femme oblige souvent à ne rentrer que 75% de la bite parce qu'elle ne rentre pas en entier. Regardez les films porno et vous verrez que les acteurs porno à grande bite n'arrivent pas à la rentrer en intégralité. Et je peux vous dire que ça fait une nette diminution de sensations et de plaisir que celui qui en a une moins grande mais qui la rentre à 100%.

Obligation d'éliminer certaines positions

Comme les mecs à trop grande bite font mal quand ils tapent dans le fond de la chatte, ils sont obligés d'éliminer toutes les positions qui favorisent une pénétration profonde pour éviter de faire mal à leur partenaire. Et là aussi, supprimer de très bonnes positions, c'est supprimer pas mal de plaisirs pour l'homme.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

L'ASTUCE POUR LES PETITES ET LES GRANDES BITES

Pour les célibataires qui rencontrent des problèmes avec les femmes car leur bite est un peu petite ou trop grande, je vais vous expliquer comment donner plus de plaisir ou comment éviter de procurer de la douleur. Pour commencer, il faut savoir que la taille de la chatte est proportionnelle à la taille en hauteur de la femme. Donc plus la femme est petite et plus sa chatte est petite. Et plus la femme est grande et plus sa chatte est grande.
Pour ceux qui seraient concernés par le fait d'avoir une bite un peu petite et qui voudraient donner plus de plaisir, le mieux est de s'orienter plutôt vers des femmes de tailles assez petites.
Quant aux mecs qui ont une très grande bite et qui considèrent ça problématique pour eux-mêmes et leurs partenaires, je leur conseille plutôt de s'orienter vers les femmes les plus grandes.

CLICHÉ VS REALITÉ

Pour les personnes qui diraient que le vagin est élastique et qu'il peut s'allonger en prenant toutes les tailles de bite, je dis tout de suite que ça a des limites. La chatte ne peut s'allonger indéfiniment. Elle peut s'allonger mais avec du temps, et aux alentours de 20%, pas tellement plus. Et de toute manière, dès lors où une bite tape dans le fond au niveau du col de l'utérus, cela ça va procurer de la douleur.

CONCLUSION

On a d'un côté les femmes qui ont peur en voyant une trop grande bite et qui se disent que ça ne rentrera jamais ou que ça va leur faire mal. Et on a de l'autre côté, celles qui, en voyant une bite un peu trop petite, savent que ça ne sera pas assez grand pour leur procurer suffisamment de sensations. Autrement dit, la taille idéale de la bite pour une femme est celle qui fasse la taille de sa chatte, ni plus, ni moins.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LES POILS DE BITE : NUL OU VIRIL ?

Ça va surprendre tous les amateurs de rasoirs et de tondeuses mais les femmes ne préfèrent pas les hommes rasés et sans poils pubiens. Beaucoup de faux clichés circulent au sujet des poils. Les femmes détesteraient la vue des poils de bite. Elles se coinceraient des poils de bite entre les dents en suçant. Les poils ne seraient pas hygiéniques. Les poils c'est nul, tous les mecs dans les films porno sont rasés. Alors voici mes explications pour les hommes encore influencés par ces idées reçues et les vidéos porno.

AVOIR DES POILS, C'EST AVOIR LA CRINIÈRE DU LION

Pour commencer, je ne suis pas rasé et je suis à l'encontre du stéréotype actuel des acteurs porno imberbes. Et pourtant, cela n'a jamais été un frein auprès de la gente féminine, ni dans le cadre de mon métier, ni dans le cadre du privé. Au contraire, les femmes préfèrent plus un mec qui a des poils et qui va ressembler à un homme, qu'un mec imberbe qui va plus se rapprocher du petit garçon.

Demandez-vous si une femme préfère se faire baiser par un homme qui ressemble à un lion ou par un chat sans poil (le Sphinx) et vous aurez vite un retour à la réalité. Si vous êtes dans la catégorie des chats sans poils, je vous invite à faire l'essaie de revêtir votre peau de lion. Vous constaterez que vous ne ferez plus le même effet.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LES POILS NE SONT PAS UNE ABSENCE D'HYGIÈNE

La vraie hygiène, avec ou sans poils, c'est le savon. Au même titre que le shampoing pour les cheveux. Les gens qui ont des cheveux ne se rasent pas la tête en prétextant que les cheveux ne sont pas hygiéniques. Ils les lavent, tout simplement. Pour l'odeur, c'est pareil. Avec ou sans poils, c'est là aussi une question d'hygiène et de savon. Une bonne hygiène n'émet aucune mauvaise odeur.

LES POILS NE SE COINCENT PAS ENTRE LES DENTS

De temps en temps, j'entends des femmes dire "*Ha moi j'aime pas sucer un mec qui a des poils, ça me reste coincé entre les dents*". C'est vrai... quand la femme ne sait pas sucer correctement. Parce que toutes celles qui m'ont fait une fellation ne se sont jamais retrouvées avec des poils de bite coincés entre les dents. Par contre, j'en ai vu plein se coincer leurs longs cheveux dans leur bouche en me suçant.

LES ACTEURS PORNO NE SONT PAS DES MODÈLES

Si demain, la mode dans les films porno est de s'épiler les jambes ou de se raser les sourcils, je doute que suivre cette mode vous rendra plus viril ou plus performant pour baiser. La véritable raison pour laquelle les acteurs non pas de poils est plus d'ordre commerciale et pédopornographique, qu'esthétique, hygiénique ou aérodynamique.
Et pour connaître l'origine de cette mode de chasse aux poils, je vous invite à consulter le chapitre spécial L'absence des poils dans le porno.

CONCLUSION

Ne pas avoir de poils n'empêchera pas un homme de baiser, mais toute épilation chez l'homme l'empêchera d'être au maximum de son potentiel d'attraction auprès des femmes. Je peux vous dire que le look imberbe de

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

petit garçon a beaucoup moins de succès auprès des femmes, que le look d'homme adulte et accompli avec ses poils. Faites le test et vous verrez.

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LES FEMMES PRÉFÈRENT FAIRE L'AMOUR OU BAISER ?

Tendresse ou bestialité ? La réponse des femmes est différente selon si vous leur posez la question ou si vous regardez ce qu'il se passe réellement sur un lit. Faisons d'abord un rappel de ce qu'on appelle faire l'amour et baiser.

C'EST QUOI FAIRE L'AMOUR ?

Faire l'amour est souvent attribué à la douceur, au fait de prendre son temps, de ne pas brusquer son partenaire, de réserver ce moment intime dans le cadre de la chambre et du lit. C'est la tendresse, les baisers, les câlins etc.

C'EST QUOI BAISER ?

Baiser, c'est intense et ça demande un effort physique ainsi qu'un bon cardio. C'est bestial, animal, sauvage. C'est de l'adrénaline pendant et une fois terminé. Baiser, c'est tirer les cheveux, mordre les lèvres, donner une claque sur les fesses, pousser des cris de plaisir intense, faire ça contre le mur ou au sol, donner de puissants à-coups de manière à procurer les sensations les plus fortes.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

ET LES SENTIMENTS ?

Les sentiments ne sont pas réservés qu'à ceux qui font l'amour. Ceux qui baisent peuvent aussi mettre des sentiments. La seule différence entre faire l'amour et baiser sera le rythme et l'intensité. Faire l'amour aura un rythme lent et doux, tandis que baiser aura un rythme rapide et dynamique.

LES FEMMES PRÉFÈRENT FAIRE L'AMOUR OU BAISER

Quand les femmes sont interrogées, certaines assument et disent clairement qu'elles veulent du bestial et d'autres répondent qu'elles veulent uniquement de la tendresse, de la sensualité et de la douceur. Et pourtant, concernant cette dernière catégorie, une fois en pleine action au lit, les tabous tombent. Et ces mêmes femmes qui proclamaient rechercher de la douceur, réclament du dynamisme, de la fougue, et du sauvage. Elles préfèrent ce qui leur apporte les sensations les plus fortes. Quant à faire l'amour avec Cupidon ou baiser avec un Lion, croyez-moi que leur choix est vite fait. Autrement dit, chez les femmes, la baise torride remporte sur le côté romantique de faire l'amour. Je rappelle que ce n'est pas ma vision personnelle mais mon constat sur le terrain, aussi bien pour les plans cul, que pour les relations durables.

LES REPROCHES DES FEMMES ENVERS LES HOMMES

Niveau sexe, ce sont en fait les hommes qui sont plus doux et plus prudes que les femmes. J'ai entendu énormément de femmes se plaindre des hommes qui leur font uniquement l'amour et ne les baisent jamais. Et ces plaintes se résument en deux raisons.

Vous avez d'un côté, les hommes qui baisaient avec fougue en début de relation. Puis la fougue et le dynamisme ont diminué avec le temps, et ces hommes se sont mis à faire l'amour tranquillement en mode pantoufle.

Et vous avez de l'autre côté, les hommes qui changent lorsque leur femme devient mère d'un enfant. Ils ne la voient plus comme une femme avec des envies torrides mais uniquement comme une maman dont ils doivent faire

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

l'amour exclusivement avec douceur et tendresse, comme si elle était devenue fragile.
Et je peux confirmer les témoignages de ces femmes, car dans 80% des plans à trois où j'ai été invité par des couples, les mecs sont aussi doux que des agneaux. Et ça crève les yeux qu'elles n'attendent qu'une chose, c'est qu'ils se transforment en lion.

LES TÉMOIGNAGES DE FEMMES

Voici un extrait de témoignages de femmes que j'ai rencontrées et qui se plaignent des mecs trop doux, trop précautionneux, trop tendres.

- Quand est-ce que les mecs comprendront que baiser leur copine ce n'est pas lui manquer de respect.

- Impossible de trouver un mec qui sache bien me baiser.

- Si je n'avais pas d'amants, je ne serais plus avec lui tellement il baise mal.

- Bon ça va 5 min mais faut qu'il mette la seconde ensuite. Je ne sais pas ce qu'il attend.

- J'attends le mec qui sache me mettre une bonne branlée. Sans ça, je ne le respecterai jamais.

- Mon mec ne me baise plus comme à nos débuts. Avant c'était bestial, on faisait ça partout. Maintenant il est tranquille, il ne fait ça que sur le lit à heure programmée.

Des exemples comme ceux-là, j'en ai entendu de manière incalculable.

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

CONCLUSION

Sur la grande quantité de femmes que j'ai rencontrées, aucune ne m'a reproché d'être trop sauvage, ni réclamé quelque chose de plus doux. Même les quelques femmes qui m'ont dit préférer faire l'amour ne tenaient plus le même discours une fois entre mes mains. Quand je baise avec des femmes qui me disent préférer faire l'amour, et qu'à la fin, je les vois essoufflées et arborer un grand sourire, je les taquine toujours et leur dis avec le sourire "*T'aurais peut-être préférée que je te fasse l'amour ?*" Et elles me répondent unanimement "*Non ! Non ! je ne veux pas que tu me fasses l'amour ! C'est génial en fait de baiser*."

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 03:03

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LES FEMMES FONTAINES : MYTHE OU RÉALITÉ ?

Lorsque que l'homme stimule de manière très rapide une zone très précise à l'intérieur du vagin de la femme, celle-ci va éjecter un liquide, appelé cyprine, sous forme de jets, d'où l'appellation femme fontaine. Les jets peuvent être plus ou moins grands, et la quantité de liquide relativement importante. Donc je vous conseille de mettre des serviettes sur le lit si vous ne voulez pas le tremper. À faire dans la baignoire ou dans la douche, c'est mieux. Sachez également que c'est une technique très physique pour l'homme. C'est un séisme qu'on doit provoquer, alors vous imaginez bien que ça ne sera pas avec de simples caresses.

Y A-T-IL UNE CATÉGORIE DE FEMMES FONTAINES ?

Négatif. Il n'y a pas de catégorie de femmes qui seraient fontaines et d'autres non. Les femmes sont toutes fontaines car c'est uniquement une technique de stimulation qui procure l'effet fontaine et ceci fonctionne sur n'importe quelle femme. C'est à nouveau l'expérience qui parle. Vous me mettez n'importe quelle femme entre les mains et, en moins de 5 minutes, j'ouvre les vannes.

michaelyao77@gmail.com - 2025-08-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LES SENSATIONS DE LA TECHNIQUE FONTAINE

Vous voyez la puissance d'un champignon nucléaire ? Cela illustre parfaitement l'intensité que ressent une femme lorsque l'on lui fait la technique. Je peux vous dire que c'est la sensation la plus puissante qu'elle connaisse niveau sexe. Bien que cette technique n'aboutisse pas forcément à un orgasme, la sensation est plus puissante que celui-ci. Le niveau intensité de cette technique surpasse tout, l'orgasme et la baise.

L'EFFET FONTAINE N'EST PAS MENTAL

J'ai lu beaucoup d'articles sur ce sujet indiquant que la femme devait être particulièrement détendue mentalement, être en symbiose parfaite avec son partenaire, être amoureuse, bla bla bla. Ce sont des conneries. Allez expliquer ça à la centaine de femmes à qui j'ai fait ça en sortie de boites, de bars, ou de n'importe où. Ces femmes ne me connaissent pas et n'ont donc aucune symbiose avec moi. Niveau sentiments Zéro, ni d'un côté, ni de l'autre. On est là uniquement pour du sexe et chacun le sait. Même pour les femmes les plus timides et prudes j'ai dû sortir le parapluie. Cette réaction est purement mécanique.

J'entends aussi certaines femmes dire qu'il faut trouver le bon sourcier, comme si c'était mystique. Mais quand vous avez compris que cela relève de la mécanique du corps et non du mysticisme, je dirais plutôt qu'elles doivent trouver le bon mécano. Alors c'est sûr que, pour certaines personnes, ça enlève de sa magie, de son mystère, etc. Mais il n'y a pas d'amour pour provoquer l'effet fontaine, juste une pression des doigts à l'intérieur de la chatte.

CONCLUSION

Maintenant vous savez tout sur ce que les gens appellent de manière erronée les femmes fontaines.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

CONTRE CULTURE

L'absence des poils dans le porno

Le fantasme du viol chez les femmes

Obésité et problèmes sexuels

Les sextoys au sein du couple

Les aliments aphrodisiaques

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53

ment est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La co
constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

L'ABSENCE DES POILS DANS LE PORNO

Voici un sujet particulièrement brûlant et tabou au sein même de l'industrie du porno. Je vais vous expliquer quel est le lien entre la disparition des poils chez les actrices et les acteurs porno, et la pédophilie.

L'INDUSTRIE DU PORNO

L'industrie du porno, c'est une pomme qui parait belle de l'extérieur, mais qui est pourrie de l'intérieur. La très grande majorité des personnes qui sont à la tête de cette industrie sont des déglingués du cerveau. Elles sont tellement habituées au sexe que, pour retrouver une excitation, ces personnes sont toujours obligées de repousser les limites, jusqu'à arriver aux limites de l'interdit. Et à ce jour, elles ont atteint un stade où, pour aller plus loin, elles sont obligées d'aller dans une voie qui est celle de la perversité, comme des simulations : de viol, de pédophilie, d'inceste, d'infidélité, de voyeurisme, de torture, etc. Là vous avez une image qui se rapproche plus de la réalité de l'industrie du porno actuelle.

Passons maintenant à la disparition des poils dans les films porno. Pourquoi depuis plusieurs décennies, les femmes et les hommes se sont mis à s'épiler intégralement la chatte et la bite dans les films ?

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LE DISCOURS OFFICIEL

La version officielle de la disparition des poils dans les films porno est la beauté et l'hygiène. Du côté de la beauté, les producteurs vont vous dire qu'il y a un meilleur rendu visuel, que les plans sont plus esthétiques, et que cela met plus en relief la qualité des jeux d'acteurs. Là on vous a vendu ça comme si un film de cul allait passer au Festival de Cannes. Et du côté de l'hygiène, les producteurs vont vous dire que les poils sont sales, non hygiéniques, etc. Alors pour le bien-être des acteurs et des actrices, ils leur demandent de les éliminer.

Néanmoins, comme je vous ai expliqué que c'était la perversité qui régnait à la tête de l'industrie du porno, vous comprenez maintenant que la beauté visuelle et esthétique d'un plan, ainsi que le bien-être hygiénique des acteurs et des actrices ne sont qu'une façade. Un acteur n'a pas besoin de s'épiler pour se faire belle, être plus performant, ou endurant. Et l'hygiène, avec ou sans poils pour les hommes et les femmes, ne fonctionne que grâce au savon. C'est le même principe que pour les cheveux avec le shampoing.

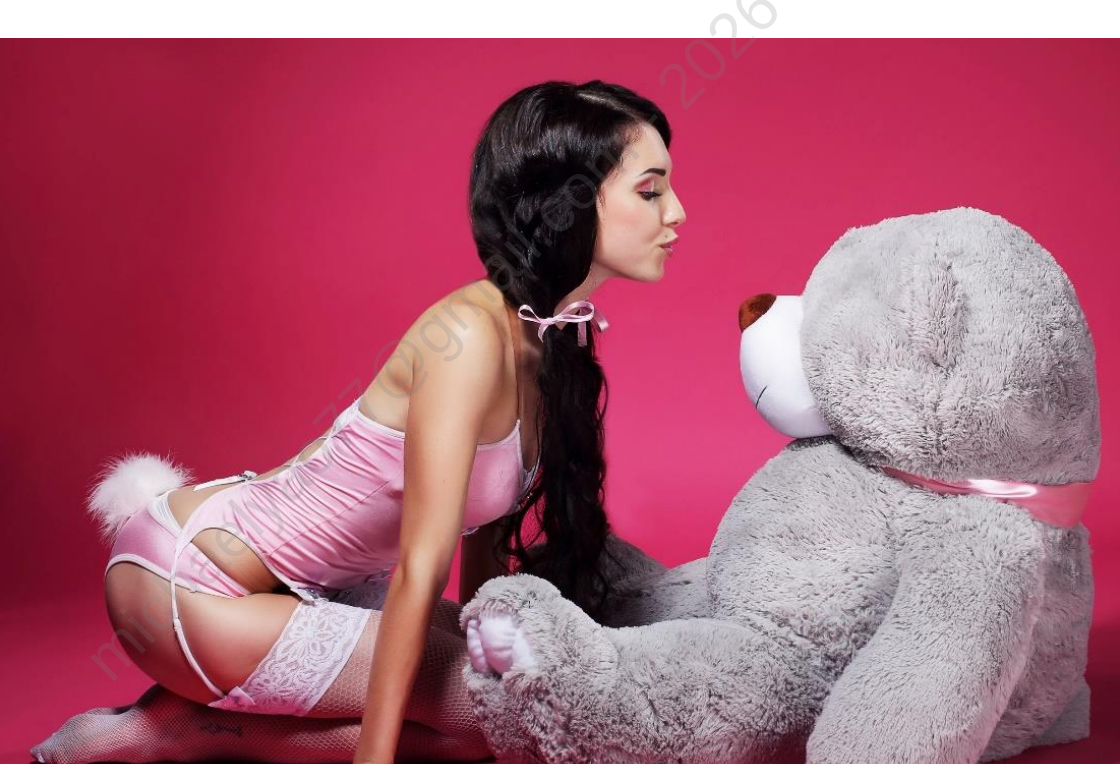
LA VRAIE VERSION : LA SIMULATION DE PÉDOPHILIE

Supprimer les poils pubiens dans les films porno n'a qu'un seul objectif, montrer un maximum des actrices officiellement majeures, mais qui puissent ressembler à des mineures prépubères en s'épilant intégralement. Mais dans ce cas, si les productions trouvent un intérêt à l'épilation des femmes, quel est l'intérêt de faire épiler les hommes aussi ? Encore une fois, la réponse est simple. Si à la place d'acteurs totalement imberbes, les producteurs avaient mis des hommes à l'allure d'homme avec des poils de bite, des poils sous les bras, ou une vraie barbe, baiser des jeunes filles qui paraissent mineures, l'image immorale de pédophilie aurait été trop flagrante. Par conséquent, pour diminuer visuellement le contraste et faire accepter cela, il a simplement suffi de réduire l'écart d'âge apparente en rajeunissant aussi les hommes en les rendant imberbes. Bon vous l'aurez compris, c'est de la pédophilie déguisée. Le fait d'inciter, avec plus ou moins de pression à

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

l’embauche, les acteurs et les actrices à se rajeunir un maximum en s'épilant ou en se rasant pour ressembler à des enfants imberbes permet aux producteurs de contourner la législation qui leur interdit d'embaucher des mineurs dans les films porno.

Toujours dans cette promotion de pédophilie déguisée, vous verrez dans de nombreux films des femmes adultes ressemblant à des jeunes mineures sans poils pubiens, mais aussi avec des caractéristiques spécifiques aux mineures telles que des couettes, une tenue d'écolière, une peluche, un jouet, ou pratiquant une activité d'un âge très jeune. Et pour finir, vous avez également certaines productions qui ont besoin d’actrices ou d’acteurs imberbes pour illustrer des films dont les titres s’intitulent : un père baise avec sa fille, une mère baise avec son fils, une sœur baise avec son frère, etc.



ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Voilà comment une industrie du porno arrive en toute légalité, avec des acteurs et des actrices adultes, à faire la promotion de la pédophilie.

QU'EN PENSENT LES ACTEURS ET LES ACTRICES ?

Parmi eux, l'opinion est divisée en 4 catégories.
- Il y a la catégorie qui en est consciente et qui s'en fou car c'est un business qui leur rapporte de l'argent.
- Il a celle qui préfère se dire que c'est faux, car elle refuse d'admettre qu'elle contribue de près ou de loin à la promotion de la pédophilie.
- Il a celle qui en est consciente mais qui se soumet au système car sinon elle sait qu'elle va être au chômage.
- Il a celle dont l'intellect n'est pas très élevé et qui, de toute façon, ne voit jamais rien.

L'INFLUENCE DU PORNO SUR LA POPULATION

Pour avoir fait beaucoup de plans à trois avec des couples, j'ai constaté que tous les hommes étaient entièrement rasés. J'en ai discuté avec d'autres hommes autour de moi et ils me disent tous faire la même chose et avoir pris modèle sur les acteurs dans les films porno. Beaucoup d'hommes pensent être ridicules s'ils ne sont pas comme la soi-disant élite présentée dans les films.
Bien que les femmes aient été aussi influencées par les actrices dans les films, elles font plus de résistance que les hommes et ont souvent plus de poils que ces derniers, car toutes ne s'épilent pas intégralement. Beaucoup laissent encore pousser un peu en faisant une forme esthétique pour justement ne pas ressembler à une gamine sans poil.

Bref, à l'époque où dans les films porno les acteurs et les actrices avaient des poils, toute la population avait des poils. Puis lorsque l'industrie du porno a supprimé les poils, toute la population s'est mise à s'épiler. Et lorsque l'on demande aux hommes et aux femmes pourquoi ils s'épilent le sexe, tout le monde ressort mot pour mot le discours véhiculé par les professionnels du

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

porno : esthétisme et hygiène. Comparer l'évolution des poils dans le porno et celle parmi la population vous montre à quel point le porno influence le public.

CONCLUSION

Vous connaissez désormais la véritable origine sur l'absence des poils dans le porno. Par ailleurs, je rappelle que la seule période où les hommes et les femmes n'ont naturellement pas de poils, c'est durant l'enfance. Donc une fois arrivé à l'âge adulte, il faut aussi se poser les bonnes questions, et se demander si c'est normal de s'épiler intégralement et d'avoir un corps d'enfant. Alors je sais que beaucoup parmi vous, homme comme femme, ont adopté l'épilation intégrale, mais vous êtes libre de boycotter une mode créée par des pédophiles.

michaelyao77@gmail.com - 20260

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La co
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LE FANTASME DU VIOL CHEZ LES FEMMES

Tout le monde sait que le viol est un événement traumatisant pour les femmes l'ayant vécu. Mais paradoxalement, il existe également une minorité de femmes qui expriment aux hommes leur envie de se faire violer. Donc nous allons élucider ce qui peut sembler être une contradiction.

Ayant baisé avec près de 1 400 femmes, il s'avère que j'ai rencontré 5 femmes m'ayant demandé de les violer et à qui j'ai refusé leur requête pour des raisons de morale personnelle ainsi que de sécurité. La quantité peut paraitre insignifiante, néanmoins sur ce millier cela représente un ratio d'environ 0,3%. Et si vous élargissez ce ratio au nombre total de femmes qu'il y a en France, soit 34,6 millions, cela fait 103 800 femmes qui fantasmeraient de se faire violer. Et là, le nombre est déjà tout de suite plus important. À noter que ce nombre est probablement encore nettement inférieur à la réalité car il ne prend en compte que les femmes ayant exprimé ce fantasme, et non celles qui ont ce fantasme mais n'osent pas l'exprimer à cause de son image controversée.
Ensuite, parmi les sujets qui m'ont demandé de les violer, j'ai constaté 2 objectifs différents. Le premier étant de réaliser un fantasme chez la femme, et le second étant pour la femme de pouvoir piéger un homme.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LE FANTASME DU VIOL

Parmi les femmes avec lesquelles j'ai discuté de leur fantasme de viol, j'ai observé que le terme de viol était mal employé. Elles utilisent ce mot, mais ont une perception différente du vrai viol avec violence. Autrement dit, leur définition du viol est erronée car elles y mettent des limites. Elles la définissent plutôt comme une volonté de rapport de force, une domination de l'homme, une soumission totale de la femme, du dynamisme, un côté sauvage, bestial, etc.
Comme j'ai constaté que leur définition du viol était incomplète car il manquait ses contraintes, je leur ai demandées si elles accepteraient de se faire baiser par :
- un mec qui ne leur plaise pas,
- un homme qui les menace avec une arme,
- un inconnu qui n'utilise pas de préservatif,
- un homme qui les mette dans le coma,
- un homme dont elle n'aura pas la certitude de vivre ou mourir dans les prochaines minutes qui vont suivre.

Et sans surprise, toutes les réponses de ces femmes furent NON.

En réalité, leur fantasme de viol n'est pas celui du vrai viol, et se rapproche plus d'une simple volonté de soumission mais en toute sécurité, avec un homme qui leur plaise, et uniquement dans les conditions qui leur conviennent. C'est le même principe qu'au cinéma, où le public veut ressentir de la frayeur avec des films d'action ou d'horreur, tant qu'il est en sécurité dans son fauteuil. Mais dans un contexte réel, ce même public fuirait toutes ces situations effrayantes par peur de ressentir physiquement de la douleur ou de perdre la vie. Le fantasme du viol est dans la même lignée, avoir des sensations fortes à condition d'être en sécurité.

VIOL : DU FANTASME FÉMININ AU PIÈGE

Il faut savoir que le fantasme du viol chez les femmes peut également être un appât pour piéger les hommes. Certaines femmes inciteront l'homme à la

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

violence, par la séduction ou la provocation, afin d'avoir des traces sur le corps, puis crieront et protesteront suffisamment fort pour que le voisinage se transforme en futur témoin ayant entendu une contestation.

Arrive ensuite 2 possibilités :
- Vous avez d'un côté des femmes qui souhaiteront faire chanter l'homme et lui réclameront de l'argent en le menaçant d'aller porter plainte à la police.
- Puis vous avez de l'autre côté, des femmes qui mettront l'homme en prison afin de s'en débarrasser soit pour des raisons personnelles, soit car cela a été commandité par une tierce personne.

Dans tous les cas, il sera quasi impossible pour l'homme de prouver à la justice qu'il s'agissait d'une simulation de viol avec un commun accord avec la femme, et non d'un vrai viol avec menace et contrainte.

CONCLUSION

Concernant les hommes, lorsqu'une femme vous exprime son fantasme de se faire violer, demandez-lui systématiquement ce qu'elle entend par viol. Si vous estimez que sa définition du viol est erronée, dites-lui bien qu'en fait, elle attend une baise bestiale et sauvage, et non un vrai viol. À ce moment-là, vous pouvez confirmer votre séance de baise mais tout en restant vigilant, et sans jamais dépasser certaines limites, même si elle vous le réclame. Cependant, si vous estimez que sa définition du viol est correcte et qu'elle attend que vous la forciez, la frappiez, déchiriez ses vêtements ou autre, je vous déconseille absolument de le faire. Les probabilités d'avoir de graves problèmes ensuite seraient très élevées.
Quant aux femmes qui expriment ce fantasme, faites très attention aux conséquences que cela peut avoir. Ça peut très vite déraper si l'homme a une vision du viol plus violente que la vôtre, et que vous ne vous êtes pas mis d'accord au préalable sur certaines règles à respecter ou vos limites. Dites plutôt que vous aimez quelque chose de sauvage, de bestial, d'inattendu, mais évitez d'employer le terme de viol.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

OBÉSITÉ & PROBLÈMES SEXUELS

On me pose régulièrement des questions sujettes à moquerie concernant les femmes et les hommes atteints d'obésité. Alors j'ai rédigé ce chapitre pour mieux faire comprendre les difficultés que ces personnes peuvent rencontrer, afin d'apporter un peu plus de tolérance à leur égard.

L'OBÉSITÉ CHEZ LES FEMMES

Bien que tout le monde sache que je baise beaucoup de mannequins, je dis toujours aussi avoir baisé avec une dizaine de femmes obèses. Je ne fais pas de casting quand je baise. Je baise des minces, des obèses, des anorexiques, des femmes petites, des grandes, des brunes, des blondes, des sourdes et muettes, et plein d'autres encore. Je n'aurais pas pu avoir une connaissance complète des femmes si je n'avais pas étendu les catégories. Et quand j'ai rencontré la première femme atteinte d'obésité, j'ai appris énormément de choses sur les difficultés qu'elles et leur partenaire masculin pouvaient rencontrer.

Autre point, je dis baiser et pas faire l'amour. Ce n'est pas parce qu'elles sont obèses qu'elles sont fragiles et qu'elles veulent obligatoirement de la délicatesse. Elles sont comme n'importe quelle femme, elles ont des envies variées et aussi des envies bestiales comme celles que j'ai rencontrées.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Maintenant, voyons comment se situe le plaisir et quelles sont les difficultés qu'elles et leur partenaire masculin rencontrent. Pour commencer, elles peuvent donner le même plaisir que tout le monde avec la bouche et les mains mais pas avec la pénétration vaginale. Sans oublier que leurs sensations, pendant la pénétration vaginale, vont être très diminuées à cause de l'excès de masse graisseuse. Passons maintenant aux explications.

Des douleurs articulaires

Des douleurs trop importantes dans les articulations des genoux, liées à leur poids, les empêchent de faire de nombreuses positions. Donc pas de levrette, pas de position sur l'homme, ni aucune position où elles ont les jambes fléchies et qui pourrait créer de la pression sur leurs genoux. Ça élimine presque 80% des positions.

Des difficultés d'accès à la pénétration

C'est très difficile pour l'homme d'accéder au sexe de la femme parmi l'excès de masse graisseuse des fesses et des jambes. Là aussi, le partenaire masculin est obligé d'éliminer des positions qui ne favorisent pas l'accès à la pénétration.

Peu de sensations pendant la pénétration

Une femme atteinte d'obésité a un bassin plus élargi par la masse graisseuse et sa chatte est par conséquent plus large et dilatée. Une chatte moins serrée, c'est moins de frictions, donc moins de sensations pour elle comme pour lui. Et sur 100% des femmes atteintes d'obésité, je vois que je ne procure quasiment aucun effet contrairement aux femmes minces. Pour 100% des femmes obèses que j'ai rencontrées, c'est comme si je pénétrais du vide. J'ai beau me concentrer et rechercher des sensations, je ne sens absolument rien. J'attribue aussi sûrement la diminution de sensations chez la femme atteinte d'obésité par la masse graisseuse à l'intérieur de la chatte qui doit recouvrir,

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

compresser, et diminuer l'efficacité du rôle des terminaisons nerveuses qui est de procurer des sensations. Ça c'est ma théorie.

L'OBÉSITÉ CHEZ LES HOMMES

Durant les plans à trois que j'ai réalisés avec des couples, j'ai aussi eu l'occasion de voir des hommes obèses baiser leur femme. Et voici les difficultés que j'ai relevées les concernant.

Des douleurs articulaires

Comme chez les femmes, les hommes atteints d'obésité ont des douleurs très importantes dans les articulations des genoux, liées à leur surpoids. Ils ne peuvent pas tenir longtemps dans des positions où leurs genoux sont fléchis, et privilégient la position allongée sur le dos. Ça diminue beaucoup la variété des positions et les changements de rythme.

Un essoufflement rapide

Contrairement aux femmes, les hommes sont plus actifs pour baiser. Mais chez les hommes obèses, cet effort de dynamisme leur demande trop d'énergie et fait vite monter leur cardio qui finit par trop s'emballer. Par conséquent, ils ne peuvent monter la vitesse de leurs rapports que par très courte durée. S'enchaine ensuite un ralentissement du rythme et c'est reparti pour plusieurs cycles ainsi.

Des problèmes d'érection

J'ai également constaté que les hommes obèses, mais aussi en surpoids, étaient plus touchés par les problèmes d'érection que les hommes minces. Et comme je l'ai indiqué dans le chapitre sur l'érection, cela s'explique tout simplement car l'excès de masse graisseuse empêche le flux sanguin d'apporter une pression suffisante pour irriguer le sexe correctement.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

CONCLUSION

Nous sommes toujours loin de soupçonner la diversité des difficultés d'autres personnes quand nous n'en avons pas eu l'expérience. L'obésité chez les femmes et les hommes est un handicap qui affecte non seulement leur sexualité mais aussi celle de leur partenaire. Pour les personnes obèses ou même avec un fort surpoids qui voudraient améliorer leur vie sexuelle et leurs sensations, leur priorité sera d'abord d'effectuer une perte de poids avant d'acquérir de nouvelles compétences ou techniques.
Pour terminer, ce chapitre a été rédigé dans un but pédagogique afin de vous apporter une connaissance réelle des difficultés que les personnes obèses peuvent rencontrer sexuellement.

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

LES SEXTOYS AU SEIN DU COUPLE

Cette dernière décennie, les sextoys se sont beaucoup démocratisés auprès des femmes qui, aujourd'hui, en ont presque toutes un ou plusieurs pour une utilisation individuelle. Néanmoins, les commerces qui vendent ces sextoys savent qu'il y a aussi une autre cible de consommateurs quantitativement très importante et qui est beaucoup moins exploitée, ce sont les couples. Et comme tous bons commerciaux, ces magasins ont beaucoup changé de stratégie de communication pour inciter les couples à acheter leurs produits. Pour cela, ils promettent aux couples de nouveaux plaisirs pendants leurs ébats, de rebooster leur libido, etc. Alors voyons ce qu'il en est réellement.

LES FEMMES PRÉFÈRENT LE SEXTOY EN SOLO

Pour commencer, si les femmes apprécient l'utilisation en solo d'un sextoy, ce n'est pas la même histoire en couple.

Compenser l'absence de partenaire

Tout d'abord, lorsque les femmes sont seules et utilisent des sextoys, c'est pour compenser l'absence de partenaire. Donc une fois qu'elles ont un partenaire, c'est inutile et contradictoire qu'un homme leur propose un sextoy

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

pour leur séance de baise, car ce qu'elles veulent, c'est une vraie bite, et non une en plastique ou d'autres jouets de substitution.

Remuscler leur vagin

Vous avez également les femmes qui utilisent certains sextoys pour remuscler leur vagin afin de ressentir et de procurer plus de sensations. Ce sont des exercices que les femmes ne peuvent faire que seules. Donc l'utilisation du sextoy dans ce cas de figure ne s'intègre pas non plus dans le cadre du couple.

LE SEXTOY DANS UN COUPLE RELÈVE 2 PROBLÈMES

Techniquement, lorsqu'un homme utilise un sextoy sur sa partenaire pendant leurs ébats, ce dernier peut procurer à celle-ci énormément de sensations, voire plus de sensations que l'homme. On pourrait se dire que c'est positif, mais ça soulève 2 problèmes.

L'homme délègue son rôle de procurer du plaisir

Déléguer le plaisir de sa femme à un bout de plastique, revient au même que déléguer le plaisir de celle-ci à son voisin. Ce n'est plus vous qui procurer du plaisir ou un orgasme, mais un élément extérieur qui le fait à votre place. Et j'ai envie de dire, pourquoi déléguer ce rôle à un bout de plastique, lorsqu'un homme peut faire jouir une femme lui-même.

L'homme a un niveau inférieur à un sextoy

Ensuite, si un sextoy donne plus de plaisir à la femme que l'homme, cela signifie que ce dernier a un niveau de performance inférieur à un bout de plastique.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Quand vous êtes conscient de ces 2 points, vous comprenez qu'il y a un réel problème.

LES HOMMES SONT 100 FOIS PLUS PERFORMANTS QUE LES SEXTOYS

Il faut savoir que même si certains sextoys sont ultra performants et ultra orgasmiques, les hommes ont un potentiel de performance 100 fois supérieur à ces sextoys. Malheureusement, la majorité des hommes n'atteignent pas ce potentiel car il leur manque des connaissances, et c'est pour ça que certains utilisent inconsciemment des sextoys avec leur partenaire. Donc ce que je conseillerai aux hommes, ce n'est non pas d'utiliser des sextoys pour redynamiser leur couple pendant qu'ils baisent, mais plutôt de s'améliorer et de progresser pour être supérieur à un jouet en plastique. En s'améliorant, les hommes gagneront sur tous les plans, et procureront des sensations beaucoup plus intenses aux femmes que le meilleur des sextoys.
Par ailleurs, pour les hommes qui penseraient aussi qu'un sextoy a quand même une utilité pour faciliter un travail de dilatation chez la femme, je leur dirai que tout ce que les sextoys peuvent faire, vos doigts peuvent le faire.

CONCLUSION

Pour conclure, les fabricants de sextoys se satisfont du manque de compétences de nombreux hommes pour proposer aux couples, non pas des articles qui augmentent les compétences, mais des articles qui maintiennent les hommes dans un niveau insuffisant de performance afin de vendre une multitude d'objets qui compensent leur niveau. Ça c'est une chose très importante à comprendre. Donc, si vous dépassez la communication commerciale où on vous présente l'utilisation des sextoys au sein du couple comme étant quelque chose de magique, qui donne un coup de fouet à la libido, qui redynamise le couple, etc, vous comprenez qu'au final les sextoys desservent la sexualité d'un couple, car ils maintiennent le partenaire

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

masculin dans un faible niveau de performance. Comme j'ai l'habitude de dire, quand on est performant, on n'a pas besoin d'accessoires.
Encore une chose, dans sextoy, il y a toy. Et toy ça veut dire jouet. Et les hommes ça n'utilisent pas de jouets. Les jouets c'est pour les gamins. Alors pour les hommes, comportez-vous en bonhommes et cherchez la performance. Et pour les femmes, poussez vos hommes à devenir plus performants.

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

ALIMENTS APHRODISIAQUES : EFFICACES OU ARNAQUE ?

On entend souvent de nombreux professionnels vanter les vertus d'aliments aphrodisiaques tels que le chocolat, le gingembre, les huîtres, etc. Selon eux, certains aliments boosteraient la libido, augmenteraient la vigueur de l'érection, la puissance sexuelle, etc. Mais est-ce réellement efficace, ou faux et destiné à booster la vente de produits ?

VERDICT DES ALIMENTS APHRODISIAQUES

Alors, vous pouvez manger du chocolat, du gingembre, des asperges, des huîtres, de l'ail, du safran, de la truffe, du caviar, du ginseng, ou tout autre aliment aux vertus présentées comme aphrodisiaques, cela ne produira ni boost, ni guérison, ni aucun autre effet.
Pour vérifier cela, j'ai décidé de faire un test en consommant sur une période de 1 mois différents aliments dits aphrodisiaques. Résultat, j'ai constaté Zéro augmentation de performance. Et quand je dis Zéro, c'est vraiment Zéro. Alors je vous expliquer pourquoi le résultat ne pouvait être autrement.

LE FONCTIONNEMENT DU CORPS

Pour comprendre pourquoi les aliments ou produits dits aphrodisiaques sont inefficaces, il va d'abord falloir s'intéresser au fonctionnement du corps. Le corps humain est programmé pour être en bonne santé, toujours bien

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

fonctionner, ce qui inclut avoir de bonnes érections ainsi qu'une bonne libido. Lorsque celui-ci rencontre un dysfonctionnement ou une baisse d'énergie, c'est uniquement car un élément extérieur interfère et perturbe le bon fonctionnement du corps.

Par conséquent, pour résoudre un dysfonctionnement corporel, il ne faudra pas ajouter un aliment, un produit, ou toute autre chose, mais détecter et supprimer les facteurs à l'origine du problème. Est-ce que le problème d'érection chez l'homme ou de libido chez la femme est lié : à une alimentation industrielle quotidienne chargée en produits chimiques et perturbateurs hormonaux, à des effets indésirables de certains médicaments, à un non-respect des cycles du sommeil, à un épuisement physique, à une routine sexuelle, à une préoccupation, etc ? Ce sont ces facteurs là sur lesquels il faut travailler, et non ajouter du cacao ou du gingembre dans son régime alimentaire. Les aliments vendus comme ayant un effet aphrodisiaque ne sont qu'une supercherie commerciale.

Vous pouvez utiliser n'importe quel moyen extérieur pour vous aider, cela ne vous guérira pas tant que vous n'éliminerez pas le problème d'origine. Mais ce n'est pas avec une méthode qui ne vend rien et qui résout définitivement les problèmes que les industriels et commerçants vont générer du profit.

Bref, la seule chose que vous feriez à manger beaucoup de chocolat c'est de prendre du poids, à manger beaucoup d'ail c'est de faire fuir les vampires, et à manger beaucoup de truffes ou de caviar c'est de vous habituer au luxe.

LE VIAGRA CONTIENT-IL DES EXTRAITS D'ALIMENTS APHRODISIAQUES ?

Si on prend l'exemple du Viagra qui est un puissant produit dopant pour l'érection mais qui n'a aucune action de guérison, il n'y a ni cacao, ni asperge, ni aucun autre aliment présenté comme aphrodisiaque dans sa composition. Le Viagra n'est composé que de molécules purement

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

chimiques. Allez à la pharmacie vous renseigner sur la composition des produits pour l'érection ou la libido, vous ne trouverez rien à base de cacao et de safran.

POURQUOI LES PROFESSIONNELS MENTENT ?

Tous les professionnels tels que les journalistes, les cuisiniers ou les vendeurs qui font la promotion des aliments aux vertus aphrodisiaques savent que c'est du pipeau. Néanmoins, ils font tous croire à une efficacité presque médicinale de ces aliments en les enrobant de qualificatifs scientifiques tels que : effet vasodilatateur, stimulation de l'endorphine, stimulation de la testostérone, etc. Ces escrocs masquent du faux avec une image de science qui fait preuve de garantie auprès d'un public qui ne connaît pas le fonctionnement du corps.

- Les journalistes écrivent des torchons sur tout et n'importe quoi, soit pour publier un papier pour leur patron, soit pour faire la promotion de produits moyennant un chèque.
- Les cuisiniers parlent d'aliments aphrodisiaques pour mettre un peu de mythologie et de légende afin d'embellir un aliment ou un plat.
- Et enfin, les vendeurs spécialisés dans les aliments aphrodisiaques font du business en faisant miroiter des solutions aux personnes ayant des problèmes d'érection ou de libido.

Voilà comment des professionnels sans éthique font la promotion de fausses vertus.

CONCLUSION

L'efficacité à résoudre un problème d'érection chez un homme ou de libido chez une femme réside dans la suppression du ou des facteurs qui interfèrent avec le bon fonctionnement du corps, et non dans l'ajout de solutions.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

QUIZZ :
TESTEZ VOTRE PARTENAIRE
ET VOS AMI(E)S

Quizz pour les hommes

Quizz pour les femmes

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53

ment est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La co
constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

QUIZZ POUR LES HOMMES

1. Peut-on avoir une MST avec le cunni ou la fellation ?

Oui. Tout échange non protégé, qu'il soit oral, vaginal, ou anal est susceptible de transmettre une maladie si celle-ci est présente.

2. Citez 3 techniques pour être plus endurant.

Porter un préservatif, faire des positions dont l'homme maîtrise le rythme, privilégier les positions où la femme a les jambes écartées, ralentir le rythme, se retirer de temps en temps, se branler avant…

3. Citez 3 facteurs pour avoir une érection solide.

Respecter le temps de sommeil, éviter de baiser aux heures de sommeil, faire du sport sans s'épuiser, baiser avec de la lumière, éviter l'alcool et les drogues, vider l'esprit de toutes pensées qui interfèrent avec l'excitation…

4. Les femmes sont-elles toutes fontaines ?

Oui, les femmes sont toutes fontaines car c'est uniquement une technique de stimulation qui crée l'effet fontaine.

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

5. Les femmes préfèrent les bites normales ou grandes?

Les femmes préfèrent les hommes avec des bites de tailles normales, car les trop grandes ont tendance à leur faire mal.

6. Citez 3 principes pour baiser comme un Mâle Alpha.

Être entreprenant, baiser en dehors du lit, être dynamique, avoir une gestuelle dominante, réduire les préliminaires.

7. Comment être un pro du plan à 3 avec 2 femmes ?

Toujours s'occuper des 2 femmes en même temps.

8. Quand donner envie à une femme de faire de l'anal ?

Quand son niveau d'excitation a atteint son maximum, pas avant.

9. Quelle est la technique de doigtage ultime ?

Doigtage vaginal et anal d'une même main + stimulation du clitoris de l'autre main. Le 3 en 1.

10. Les femmes préfèrent faire l'amour ou baiser ?

Baiser, car c'est plus dynamique et leur procure plus de sensations.

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

QUIZZ POUR LES FEMMES

1. Peut-on avoir une MST avec le cunni ou la fellation ?

Oui. Tout échange non protégé, qu'il soit oral, vaginal, ou anal est susceptible de transmettre une maladie si celle-ci est présente.

2. Combien d'angles de pénétration existe-t-il ?

Au moins 4. Vers le haut, le bas, la gauche, la droite. Cela va apporter des sensations supplémentaires.

3. Citez les 3 principes pour être une pro de la fellation.

La pression de la bouche, l'amplitude du mouvement, et la vitesse.

4. Quelle est la pire chose dont les hommes se plaignent le plus lors d'une fellation ?

Mettre les dents.

5. Les femmes sont-elles toutes fontaines ?

Oui, les femmes sont toutes fontaines car c'est uniquement une technique de stimulation qui crée l'effet fontaine.

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

6. Les femmes peuvent-elles avoir un orgasme avec la sodomie ?

Oui, car la bite du mec va stimuler également la paroi vaginale. Certaines femmes qui maitrisent la sodomie ont même plus de facilité à atteindre l'orgasme par voie anale que vaginale.

7. Comment être une pro du plan à 3 avec 2 hommes ?

Toujours s'occuper des deux hommes en même temps.

8. Citez 2 choses que les hommes détestent le plus.

Baiser dans le noir, les étoiles de mer, celles qui crient trop fort, celles qui parlent sans cesse, les chattes pas rasées du tout, celles qui pincent les tétons des mecs.

9. Pourquoi les hommes aiment la lingerie fine ?

Là où un corps nu n'apporte pas de nouveauté visuelle, la lingerie fine permet aux hommes de renouveler continuellement leur excitation visuelle avec de nouveaux modèles.

10. Citez les 7 techniques pour branler un homme.

Une main, une main + rotation, 2 mains, mains alternées, branlette espagnole, branlette + fellation, pincement 2 doigts.

michaelyao77@gmail.com - 2026-08-19 09:53

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

CONTACTS

Auteur :
Vincent Body Expert
www.sexe-elite.com

YouTube : Vincent Body Expert
Facebook : Vincent Body Expert
Snapchat : body-expert6
Instagram : v.body.expert
Twitter : @Body_Expert
bodyexpert@yahoo.com

Graphiste de la couverture :
Jean-Michel LAVALETTE
jmlavalette@hotmail.com

ument est autorisé uniquement pour Michael Yao (michaelyao77@gmail.com) et est protégé par le droit d'auteur. La cop
n constitue une violation du droit d'auteur. Contactez Le pouvoir des livres (https://tech-solution.mychariow.shop) pour d
supplémentaires ou des questions. ID de commande : SALEFKM6U7PBPXNCR0I

Merci pour Votre Achat !

Vous êtes formidable ! Votre soutien aide les créateurs à continuer de faire ce qu'ils aiment. Profitez de votre nouveau produit numérique !

Détails de l'Achat

Produit: Devenez Inoubliable au Lit

Créateur: Le pouvoir des livres

Date d'Achat: August 19, 2026

Type de License: License Utilisateur Unique

Besoin d'Aide ?

Besoin d'aide ? Écrivez-nous : mabenicot@gmail.com

Accédez à vos achats : https://portal.chariow.com

© 2026 Chariow. Tous droits réservés.

Propulsé par Chariow (www.chariow.com)